

Суперсоветы для всей семьи
16+
ПЛЮС ВНУТРИ 4 полезные СХЕМЫ
Сваты
Толока
№ 10 (196), май 2021 г.
COVID-19: готовимся к вакцинации стр. 3
Остеопороз и «правильный кальций» стр. 5
Выпускное платье для внучки стр. 14
ПОУМНЕТЬ С... КЛУБНИКОЙ? стр. 9
Станцуем под дождем!
К счастью – вопреки обстоятельствам стр. 25
ISSN 2305-5693
21010>
9 772305 569094
СОВЕТЫ ЮРИСТА ❖ САД ❖ ДОМОВОДСТВО ❖ КУЛИНАРИЯ ❖ ЗДОРОВЬЕ ❖ ПСИХОЛОГИЯ ❖ СКАНВОРД

Эндшпиль для краба

Мне посчастливилось учиться на журфаке в те далекие годы, когда Интернет еще не придумали, а нынешние модные блогеры даже не родились. Зато в коридоре учебного корпуса студенты регулярно вывешивали «дацзыбао» — так мы называли длиннющую стенгазету из склеенных листов ватмана. Среди заметок о факультетских буднях, стихов, рассказов там появлялись и ехидные притчи про зануд-преподавателей, и наши откровения про бедлам в общежитии. Завидев подобные материалы, бдительный помощник декана, побелев от ужаса, мчался к шефу: «Там тако-о-е напечатали!» Декан выходил в коридор, пробегал глазами «подозрительные» тексты, хмыкал, укоризненно качал головой. «Снять?» — услужливо спрашивал помощник. А декан — бывший фронтовик, штурман бомбардировщика — махал рукой: «Пусть висит! Если завтрашние газетчики не научатся выражать свое мнение здесь — не научатся этому никогда».

Может, за то мы и поныне чтим нашего боевого декана?

Звучит банально, но жизнь — это не пешеходный переход-«зебра», а шахматная доска. Хочешь выиграть — ходи нестандартно, без оглядки на мнение большинства, а то и вопреки ему. Есть такая теория: «Ведро с крабами». Суть ее в том, что по одиночке каждый из крабов, сидящих в ведре, легко выбрался бы наружу. Но как только один пытается сбежать, остальные цепляются за смельчака и затаскивают его обратно. И вместо свежести моря для каждого получают кипящий рассол для всех.

Крабам не стать гроссмейстерами: вечно получают мат в эндшпиле.

Выигрывайте со «Сватами»! Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

COVID-19: готовимся к вакцинации

Чтобы обезопасить себя и окружающих, медики советуют прививаться от коронавирусной инфекции. Процедура вакцинации и подготовка к ней вызывают немало вопросов. Самые актуальные из них мы задали иммунологу-аллергологу Степану Коваленко из г. Москвы.

— Какие ограничения соблюдать перед прививкой?

— Вакцинация против COVID-19 не сильно отличается от любой другой: только вакцина вводится дважды и процедура пока не рекомендована для некоторых групп людей (дети до 18 лет, беременные, кормящие). Самое важное ограничение — воздержание от алкоголя. Лучше всего отказаться от него накануне прививки и в течение нескольких дней после нее: спиртное угнетает иммунитет, может повлиять на действие вакцины. Эти же рекомендации касаются сильных стрессов и перегрузок, в остальном можно соблюдать привычный распорядок дня.

— Требуется ли перед вакцинацией сдавать какие-то анализы?

— В этом нет нужды, главное, чтобы человек хорошо себя чувствовал. Перед прививкой вас должен осмотреть врач — убедиться, что нет острых заболеваний. Если испытываете недомогание, потерпите с вакцинацией (достаточно 3-х дней после легкой ОРВИ): иначе после прививки на организм ляжет двойная нагрузка — вероятность осложнений повысится. По этой же причине будьте особо осмотрительны в период между 1-й и 2-й фазами прививки: пользуйтесь маской, избегайте многолюдных мест. Простудитесь — вторую процедуру придется отложить. И помните: реальную защиту вакцина даст только через 32-42 дня после первой прививки.

— Не опасна вакцинация для аллергиков?

— Обязательно сообщите врачу перед прививкой о случаях обостренной реакции на какие-то медикаменты — специалист оценит риски и даст рекомендации. После процедуры задержитесь в лечебном учреждении на полчаса — чтобы в случае аллергической реакции вам смогли оказать быструю помощь.

— А правда ли, что перед прививкой нужно принять антигистаминные препараты — чтобы избежать нежелательной реакции?

— Не советую этого делать: есть данные, что такие препараты могут негативно влиять на иммунную реакцию после вакцинации от COVID-19. Важнее избегать после процедуры переохлаждений, больших физических нагрузок и алкоголя. Антигистаминные же не помешают только аллергикам, принимающим их по назначению врача, — прерывать прием не нужно. Если после вакцинации растет температура и чувствуете недомогание, примите парацетамол, чтобы унять боль — ибупрофен.

— Есть особые указания для хроников?

— Нельзя прививаться в период обострения — после него стоит выждать не менее 2-х недель.

Записала Елена СИВЕНКОВА

Мигрень без депрессии



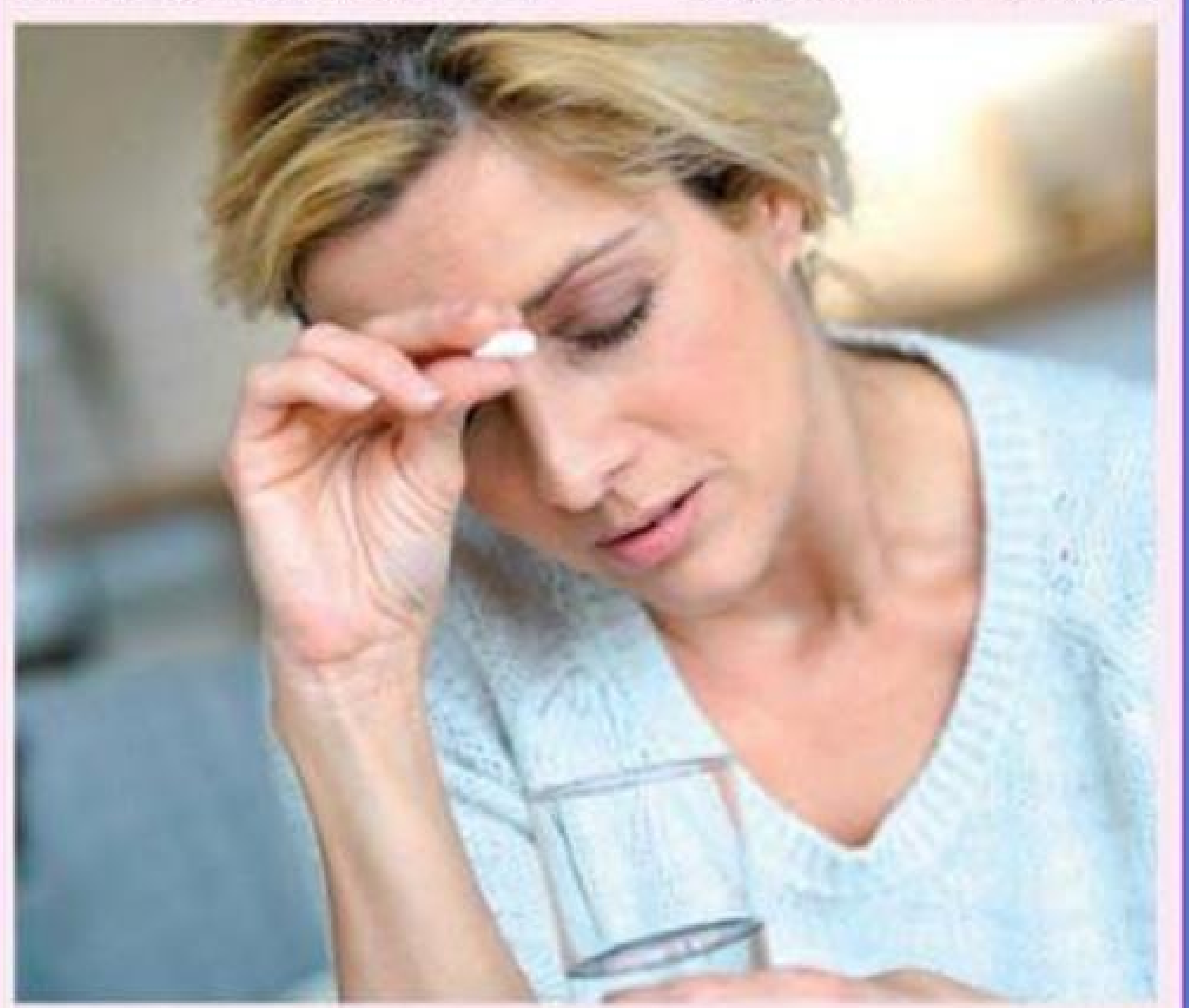
У меня мигрень, а врач прописывает антидепрессанты. Зачем такие «серьезные» таблетки при головной боли?

Зинаида, г. Киев

— К сожалению, в 70% случаев пациент, которому прописали антидепрессанты, не принимает их, начитавшись в Интернете мнений «знатоков», наслушавшись соседей и даже некоторых фармацевтов. На самом деле антидепрессанты — это реально работающий инструмент в практике не только психиатров: используются они в терапии многих неврологических заболеваний, хронических болевых синдромов (головная боль напряжения, мигрень и т.д.).

Почему считается, что у этих препаратов много побочных эффектов? При качественных испытаниях производители обязаны включать в список «побочки» любые нежелательные реакции, проявившиеся даже у 1 из многих тысяч тестируемых. Современные антидепрессанты в правильно подобранной дозировке дают отличные результаты. Чтобы адаптация к препарату и в дальнейшем его отмена проходили мягко, можно плавно менять дозы от меньшей к «пороговой» и наоборот. Эффективность препаратов доказана клиническими исследованиями, и поверьте: врач их назначает не на пустом месте, а руководствуясь современными данными.

Татьяна СТЕЦКАЯ, невролог, к.м.н., г. Курск



Читала, что американские ученые считают имбирь одним из лучших домашних помощников при головной боли. Мне имбирный чай помогает облегчить состояние во время приступов мигрени: небольшой очищенный корень мелко нарезаю, заливаю 2 стаканами кипятка, варю 10 минут. Выпиваю равными дозами в несколько приемов в течение дня.



Остеопороз и «правильный кальций»

Как избежать опасной хрупкости костей, рассказывает ортопед Валентина Глебова, г. Брест.

— Валентина Ивановна, вроде бы все знают, что организму нужен кальций — важный кирпичик для строительства костей. Но проблем с остеопорозом меньше не становится. Почему?

— Дефицит кальция действительно может привести к снижению плотности костей и остеопорозу. Подросткам для нормального развития опорно-двигательного аппарата требуется в сутки до 1000 мг этого химического элемента, людям среднего возраста — примерно 700, пожилым — 1200. Но не все подозревают о другой важной проблеме. Мало просто регулярно включать в меню творог, кефир, другие молочные продукты: важно, чтобы организм взял из них максимум кальция. Кстати, магазинная (не домашняя!) молочка вряд ли может считаться для нас главным источником этого полезного вещества: при пастеризации оно переходит в неорганическую форму и хуже усваивается организмом. Количество полученного «правильного» кальция зависит также от жирности молока (с жирами он связывается в нерастворимые соединения, которые выводятся из организма), от возраста человека (малыши усваивают до 50% элемента, люди в возрасте — 15%).

— Правда ли, что на степень усвояемости кальция влияет и витамин D?

— Совершенно верно. Именно он помогает кальцию делать кости плотными и прочными. Другие верные «друзья» этого элемента — фтор и магний, витамины C и K.

— Витамин D получаем, гуляя под солнышком?

— Не только. Его много в сливочном масле, жирных сортах рыбы, икре, яйцах, мясе курицы и индейки, печени трески.

— Насколько верно, что дефицит кальция — в основном проблема стариков?

— Увы, остеопороз молодеет вместе со многими болезнями. Ускоренному выводу кальция способствуют заболевания щитовидной железы, почек, ревматоидный артрит, анорексия. А еще — длительные стрессы и чрезмерное пристрастие к алкоголю. Поэтому я рекомендовала бы время от времени обращаться к врачам, чтобы узнать состояние своих костей.

— А есть ли признаки, по которым мы можем сами определить нехватку кальция в организме?

— Ломкость ногтей и волос, разрушение зубов, пародонтоз, избыточный зубной налет, ночные судороги в ногах — все это должно насторожить человека. Чтобы предотвратить проблему, регулярно включайте в меню орехи, семечки, чеснок, бобовые, овсяную, ячневую и гречневую каши — они полезны для профилактики остеопороза. А еще — кунжут и свежую петрушку (в последней, к слову, кальция в 5 раз больше, чем в молоке заводской переработки).

Беседовала Надежда АНТОНОВА, г. Брест

Дорогие читатели! *Организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.*

Ванна с чистотелом

При воспалительных процессах на коже через день принимаю ванны с настоем чистотела: 5 ст.л. измельченной сухой травы заливаю стаканом кипятка, настаиваю в термосе полчаса, процеживаю. Добавляю полученное средство в умеренно горячую воду (40 °С), принимаю ванну 10 минут.
Первый раз в эффективности таких процедур убедилась, когда вернулась из загородной поездки вся искусанная комарами и мошками — зуд и покраснения прошли быстро!



Ольга ЗЕЛЯНИНА, г. Брянск

Качество «на глаз»

Иногда для работы нужно совсем немного готового эпоксидного клея. Рассчитать пропорцию смолы и отвердителя в этом случае непросто. Я обычно «на глаз» отливаю смолу в плошку, добавляю несколько капель отвердителя, перемешиваю. А после проверяю качество смеси.

Каплю получившегося состава помещаю на жестяную крышку, подогреваю снизу зажженной спичкой. Когда смесь начнет закипать, сразу ее остужаю.

Надавливаю пальцем на застывший клей. Если крошится — отвердителя добавила много, если мягкий — мало. Правильный состав не должен продавливаться под нажимом — тогда клеевой шов будет прочным.

Ольга СКОПЦОВА, г. Отрадное



Смотрите схему № 1 на стр. 18

Мыльные розы

Их можно использовать по прямому назначению (они ведь мыльные!), украсить ими интерьер или коробку с подарком.

На 1 розу: 250 г прозрачной мыльной основы, до 10 капель красителя (специального для мыла или пищевого), 2-3 капли эфирного масла розы.

Противень застилаю фольгой, из бумаги вырезаю 5 трафаретов разных размеров — цветки с 5-ю волнистыми лепестками.

200 г мыльной основы нарезаю кусочками, растапливаю в микроволновой печи. Добавляю краситель (количество зависит от желаемой интенсивности цвета) и эфирное масло. Выливаю смесь на фольгу — чем тоньше слой, тем реалистичнее будет выглядеть цветок. Через 15-20 минут, когда основа застынет, прикладываю к ней трафареты, вырезаю по контуру зубочисткой. Аккуратно отделяю заготовки от фольги. Самую маленькую изгибаю в виде бутона, поочередно оборачиваю ее деталями побольше. Чтобы роза получилась объемнее, количество слоев можно увеличить до 8. Оставшиеся 50 г мыльной основы растапливаю, пипеткой вливаю понемногу в промежутки между лепестками — мыло склеит их, не даст цветку развалиться. Если нужен стебелек, вставляю в основание бутона деревянную шпажку. Готово!

Наталья ФЕОКТИСТОВА, автор блога @natalie_homecosmetic, г. Москва. Фото автора

Платье «Бирюза»



Понадобились: пряжа «Нежность» («Семеновская», 47% хлопок, 53% вискоза), спицы № 3, крючок № 2.

Спинка. Набрала на спицы 123 п., выполнила 8 раз в высоту раппорт по схеме (256 р.). Затем закрыла в один прием 11 п. (пройму) по лицевой и изнаночной сторонам. На спицах — 101 п. Провязав еще 2 раппорта в высоту, закрыла в один прием все петли.

Перед. Аналогично спинке. После закрытия пройм выполнила еще 17 р. по схеме. После в середине ряда закрыла средние 55 п. для горловины. Далее вязала каждую сторону (плечи) отдельно.

Рукава. Набрала 79 п., выполнила 1 раппорт в высоту. Закрыла проймы, еще 2 раппорта, закрыла петли по прямой.

Сборка. Проложила плечевые, боковые швы, вшила рукава. Горловину, рукава и низ платья обвязала крючком: выполнила 3 р. ст. б/н. Платье готово!

Ирина РОДИОНОВА, г. Маркс. Фото автора



Мягкий уют

Сегодня гигиенисты рекомендуют спать на подушках с синтетическим наполнителем (холофайбером, синтепоном), а не на перьевых: в последних активно размножаются клещи. Новые подушки я покупаю с синтетикой, но от двух уютных пуховых, оставшихся от мамы, пока не отказываюсь.

А чтобы не досаждали клещи, дважды в год устраиваю подушечкам банные процедуры. Пересыпаю перья в мешок для стирки, заливаю в тазу теплым мыльным раствором (400 г хозяйственного мыла на 10 л воды), добавив 100 мл нашатырного спирта и 2 ч.л. борной кислоты. Оставляю перо в растворе на полчаса, перетираю, а после тщательно промываю под проточной водой. После тот же мешок кладу в выварку со свежим раствором хозяйственного мыла (200 г на 10 л воды) и кипячу в течение часа. Снова промываю и выношу на балкон сушиться на солнце, регулярно перетряхивая перья.

Насыпки для подушек тоже кипячу, стираю и тщательно проглаживаю с обеих сторон.

Сухие перья засыпаю в чистые насыпки — еще полгода мягкого и безопасного уюта обеспечены.

Светлана МИХАЙЛОВА, Орловская обл.

Сверну хоть в трубочку!

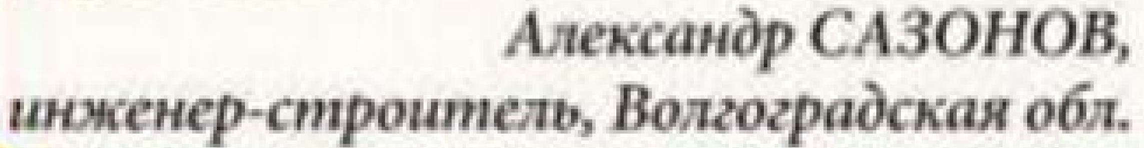
При отделке поверхностей гипсокартоном иногда возникает необходимость изогнуть лист (например, монтируя арку в квартире). Не советую пытаться сделать это «на сухую»: лишь испортите материал. Я поступаю иначе.



Если радиус изгиба большой, просто обильно смачиваю водой одну сторону листа. Минут через 10 гипсовый ингредиент впитает влагу — материал станет податливым, придать листу нужную конфигурацию не составит труда. Если же необходимо изогнуть гипсокартон под маленький радиус, острым канцелярским ножом выполняю короткие надрезы на поверхности материала. При вогнутой конструкции — прорезаю лист с изнаночной стороны, при выпуклой — с лицевой. Надрезы делаю тем чаще, чем меньше радиус изгиба.

Александр САЗОНОВ, инженер-строитель, Волгоградская обл.

Стол для пикника



Изготовил по идее из Интернета мобильный столик для дачи. Он выгоден втройне. Во-первых, обошелся недорого. Во-вторых, прост в изготовлении. В-третьих, после пикника его легко разобрать и внести в дом — подальше от непогоды.

Из мебельного щита толщиной 22 мм (далее все размеры в мм) вырезал столешницу (1200х700) и 2 стойки-опоры (800х600). На крепежную балку пошла ДСП (1000х300х15). В стойках-опорах и крепежной балке, согласно схеме, выполнил прорези (150х15). Торцы столешницы и балки оклеил кромочной лентой. Нижние кромки стоек-опор для защиты от влаги прикрыл резиновыми накладками. Все заготовки покрыл морилкой и мебельным лаком в два слоя. На нижней поверхности столешницы при помощи саморезов и мебельных уголков смонтировал крепежную балку.

Чтобы собрать такой стол, достаточно прорези балки совместить с прорезями стоек-опор.

Адам ЛАТЫШЕВ, по e-mail



Смотрите схему № 2 на стр. 18

Чтобы полированная мебель у нас в квартире сверкала, мне не обязательно покупать дорогой фирменный полироль. Смешиваю во флаконе с распылителем по полрюмочки лимонного сока и оливкового масла и орошаю поверхности. После натираю их фланелевой тряпочкой — мебель как новенькая!



Испытано на себе

Когда ставил беседку на садовом участке, каркас обшивал доской-вагонкой с помощью саморезов. По неопытности закручивал их шуруповертом до упора — думал, что так будет надежнее. Но через год под влиянием осадков и перепада температур древесина расширилась — чуть не с каждого третьего самореза сорвало головки. Пришлось переделывать крепеж: закрутив саморез, давал на четверть оборота «обратку», оставляя пространство для возможной деформации древесины.

Константин КОРНЕЕВ, г. Витебск

Не спешу выбрасывать использованные квадратные батарейки: в них, можно сказать, готовый качественный флюс для пайки. Разрезаю ножом цинковый стакан гальванического элемента и выскабливаю из него отверткой электролит. При пайке покрываю тонким слоем этой студенистой массы поверхность стальной детали, сверху обрабатываю канифолью. Качественное лужение металла и прочность соединения гарантированы.

Александр ЧЕРНОВ, Донецкая обл.

Парковка без «поцелуя»



Начинающих автолюбителей при парковке вдоль тротуара нередко подводит глазомер. В итоге шины правых колес «целуются» с бордюром. Несколько таких «нежных» парковок — и покрышкам гарантированы серьезные дефекты.

Много лет назад водители со стажем надоумили меня, новичка, как просто решить эту проблему. Аккуратно припарковав авто в 20 см от границы тротуара, я наклеил изнутри на ветровое стекло полоску цветной изоленты так, чтобы она, если смотреть с водительского сиденья, точно очерчивала край бордюра. После этого примерно недели две ставил автомобиль вдоль тротуара, ориентируясь на этот «маячок» из изоленты. А когда стал увереннее чувствовать габариты машины и выработал навыки парковки, метку со стекла убрал.

Дмитрий ТОЛИН, Витебская обл.



Поладить с соседями

Проживая в большом городе, я сменила несколько съемных квартир. И твердо усвоила: кто бы ни оказался в соседях, главное — наладить доверительные отношения с первой встречи, дать человеку то, в чем он нуждается. Тогда и сама окажешься в выигрыше.

Соседка снизу, пенсионерка, жутко переживала: вдруг я залью ее квартиру. Пришлось провести для паникерши экскурсию по моим съемным «апартаментам», чтобы та убедилась: трубы и сантехника хоть и старые, но надежные — за свой потолок можно не тревожиться. Потом мы выпили с ней чаю с домашней выпечкой — и соседка успокоилась, всегда улыбалась при встрече.

Малышей из многодетной семьи (мы жили на одной лестничной площадке) я иногда брала к себе, чтобы их мамочка могла спокойно отправиться по делам. Когда у меня самой родилась дочка, соседкины дети стали для нее прекрасными няньками.

Учительница биологии, жившая за стенкой, находила во мне «свободные уши», была отличным рассказчиком. От нее я узнала много интересного, что пригодилось в жизни.

Соседский 60-килограммовый пес не раз заставлял мое сердце сбегать в пятки. Но и с его хозяином мы договорились: в лифт вместе не входим, собаку без поводка и намордника он не выгуливает. Собачник удивился, что меня пугает оскал его «безобидного» Джека. После нашей беседы хозяин стал брать пса на поводок, за что меня уважали и другие соседи.

Сотрудница банка (из квартиры этажом выше) не раз подвозила меня на работу, приглашала в гости, когда я в очередной раз забывала ключи. Она даже откровенничала о своей личной жизни и была благодарна мне за советы по перепланировке жилья.

А вот сосед-ученый попросил меня найти надежного арендатора, который присматривал бы за отцовской квартирой и большой коллекцией книг. В итоге этим арендатором стала я.

Людмила КРАСНИЦКАЯ, г. Минск

Уточним детали...

Примерно год тому назад моя расчудесная свекровь Вера Ивановна стала ярой сторонницей здорового образа жизни. Из кухни убрала хлеб и сахар («Стевия сделает жизнь слаще, не угробив ее!»). В ванной появились бессульфатные шампуни, в коридоре — палки для скандинавской ходьбы и хулахуп («Крути обруч по полчаса в день — талия станет, как в «Карнавальной ночи» у Гурченко!»). А недавно страстное увлечение Веры Ивановны сэкономило ей кучу денег!

...Поутру ее мобильник запел голосом Стаса Михайлова, прервав тренировку дыхания по методу Бутейко. Судя по решительному голосу из трубки, собеседница намеревалась осчастливить мою свекровь очередным суперполезным дорогущим матрацем, БАДами и «сыворотками здоровья». Я уже собралась перехватить трубку и «отшить» нахалку-консультанта, но Вера Ивановна остановила меня: сама разберусь!

Ах, бедная барышня из фирмы «Рога и копыта»! Она сыпала по телефону мудреными терминами, явно читая с листа, но не предполагала, на кого нарвалась! Свекровь терпеливо слушала, что-то помечала на бумажке. А потом наступил звездный час Веры Ивановны:

— Милочка, вы меня заинтриговали. Мне интересны и пиколинат хрома, и кора муравьиного дерева, и струя бобра. Но давайте уточним детали...

После этой фразы «Остапа понесло». Самые каверзные вопросы на экзаменах в вузе — сущая ерунда по сравнению с тем, что свекровь устроила барышне-консультанту. «Каково содержание докозагексаеновой кислоты в вашей Омеге? А эйкозапентаеновой? А она в форме триглицеридов или этилового эфира?»

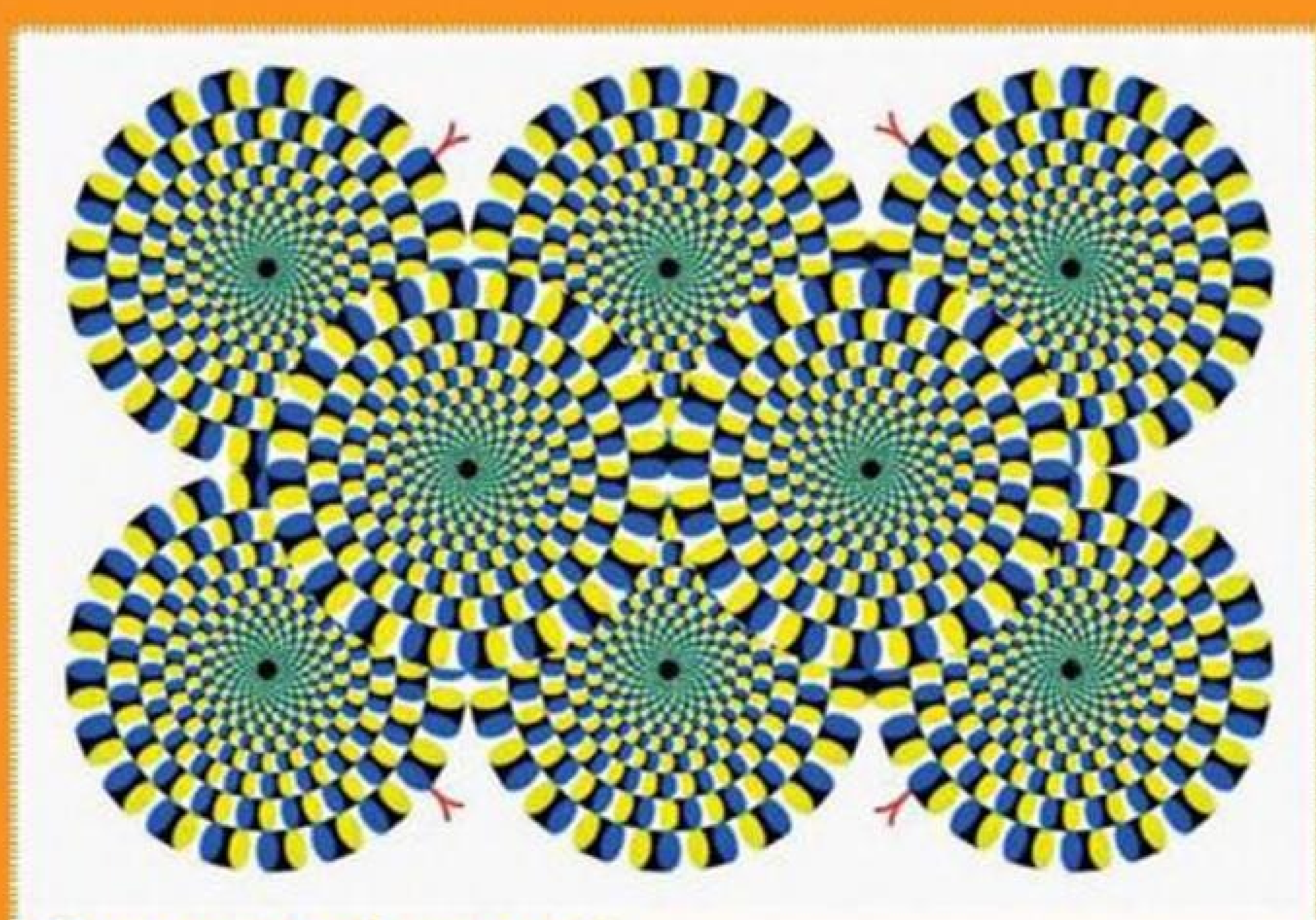
Минут 10 собеседница еще пыталась сохранять хорошую мину при плохой игре. Затем ее бодрый голос стал затухать, она сбивалась, выдерживала долгие паузы. В конце концов, выдохлась и отключила мобильник.

— Хм, — пожала плечами свекровь. — А у меня еще столько вопросов осталось...

Уверена: даже если «консультанты» предложат свекрови купить в кредит космическую ракету, Вера Ивановна укатает самого стойкого продавца!

Наталья СМИРНОВА, г. Могилев





О чем поведал змей

Японский психолог Акиоши Китаока из Университета в Киото считает: зрительные иллюзии способны многое рассказать о психическом состоянии человека. Одна из самых известных иллюзий, созданных профессором, — «Вращающийся змей». Взгляните на картинку и сделайте для себя выводы.

- Если она для вас визуально **абсолютно неподвижна** — ваше психическое здоровье в полном порядке.
- Кажется, что изображение **медленно движется**? Вам нужно отдохнуть физически и морально, в первую очередь — хорошенько выспаться.
- Картинка в вашем восприятии **движется активно** — у вас опасный уровень стресса и усталости. Отвлекитесь от суеты, не воспринимайте служебные и бытовые проблемы как апокалипсис. Отпуск поможет установить гармонию в душе.

ОТМЕТКАМ ВОПРЕКИ

А мог бы стать скрипачом

Герман и Паулина Эйнштейны не заблуждались по поводу способностей своего сына. Алик неплохо играл на скрипке, но в гимназии приличные оценки имел лишь по математике и латыни — с остальным все было печально. Аттестат зрелости в гимназии Альберт так и не получил, а поступая в Высшее техническое училище Цюриха, 16-летний Эйнштейн провалил экзамены по ботанике и французскому. И лишь промаявшись еще год в кантональной школе Аарау, смог выдержать испытания в Цюрихское ВТУ. Но даже успешно выдержав выпускные экзамены в этом училище, Альберт больше года не мог найти постоянную работу — даже школьного учителя! Всего через три года Эйнштейн опубликовал в научном журнале три статьи, положившие начало теории относительности и квантовой физике. В 1921-м получил Нобелевскую премию...

Поумнеть с... клубникой?

С годами наша иммунная система уже не может так эффективно, как в молодости, очищать организм от поврежденных клеток. Накапливаясь, в том числе в мозге, они нарушают нейронные связи, замедляют скорость мышления, ухудшают память. И человек в возрасте «за 50» задумывается: вдруг это — первые звоночки болезни Альцгеймера?

Способов замедлить дегенеративные процессы в мозге немало: от банального разгадывания сканвордов до упражнений на развитие внимания и особой «диеты для ума». Важный компонент такой диеты — клубника.

Ягода богата флавоноидами, среди которых особенно ценен физетин: он в любом возрасте помогает сократить количество поврежденных клеток в организме! Это вещество укрепляет «короткую» память (важный барьер перед «Альцгеймером»), улучшает сообразительность при решении сложных задач. Важна роль физетина и в защите нейронов мозга от воздействия свободных радикалов, в профилактике онкозаболеваний.

Клубника повышает в тканях мозга уровень дофамина — от него напрямую зависят память, обучаемость и внимание. Много в ягодах марганца — важного регулятора работы нервной системы, препятствующего развитию болезни Паркинсона. Горсть клубники даст нам витамина С больше, чем апельсин; обеспечит фолиевой кислотой, участвующей в обновлении клеток; поможет предотвратить дегенерацию сетчатки глаза.

Важно! Темные, спелые ягоды, выращенные на грядке, влияют на работу мозга гораздо эффективнее, чем их ярко-красная «родня» из парника: в них больше антиоксидантов и флавоноидов.

Ксения ШЕНДИКОВА, терапевт, г. Минск


Смотрите схему № 4 на стр. 19

Брошь «Перо»

Чтобы получился модный градиент, выделила необходимые тона — обычно хватает 3-4 оттенков. Подобрала материал: канитель, бисер, бусины, кристаллы, жемчуг, пайетки. Вырезала из картона шаблон, перевела его на фетр. Жесткую канитель немного растянула, пришила по линиям на рисунке. Центральный «стержень» заполнила бусинами и бисером, выполняла швом «назад иголку». После расшила все перо подобранным материалом — располагала элементы, соблюдая градиентный переход цвета. Здесь нет правильной «схемы» расшивки — используйте приемы на свой вкус. Оставшиеся пустоты заполнила бисером 15/0. Украсила вышивку дугами из мягкой канители, добавила пайеток. Вырезала заготовку по контуру. Картонный шаблон уменьшила по краям на 2 мм, через отверстия в нем вставила застежку для броши, приклеила заготовку к фетру. Очертания пера перенесла на кожаный лоскут, проделала в нем соответствующие прорези для застежки. Вырезанную кожаную деталь приклеила к основной. Края броши заделала русским способом.

Елена НАЗАРЧУК,
создатель сайта «Салон бисера»,
г. Рязань. Фото автора

Пилить изволите?

Мастеровитому хозяину без хорошей ножовки не обойтись. Но прежде чем купить инструмент, определитесь, что главное для вас: цена, чистота распила, скорость работы или экономия сил. Ведь нередко эти параметры — взаимоисключающие.

К примеру, ножовка с крупными зубьями — производительнее, но чистого среза ею не добьешься. Распилить дрова такая подойдет, но вот для «столярки» — вряд ли. А полотно с мелкими зубьями обеспечит точный распил, но времени на работу потребуется больше.
Мой совет: если вы каждый день не изготавливаете мебельные гарнитуры в стиле Людовика XIV, приобретите ножовку с полотном длиной 50 см, с количеством зубьев на дюйм (показатель TPI) от 7 до 9. Пригодится и толстые сучья спилить на даче, и тонкую планку аккуратно разрезать. Лучше, если сами зубья будут иссиня-черными (закаленными): инструмент сохранит остроту в 5 раз дольше обычного. И обратите внимание на рукоятку, я предпочитаю с резиновой вставкой: не проскальзывает в ладони, рука меньше устает.

Константин СТЕПАНОВ,
г. Витебск



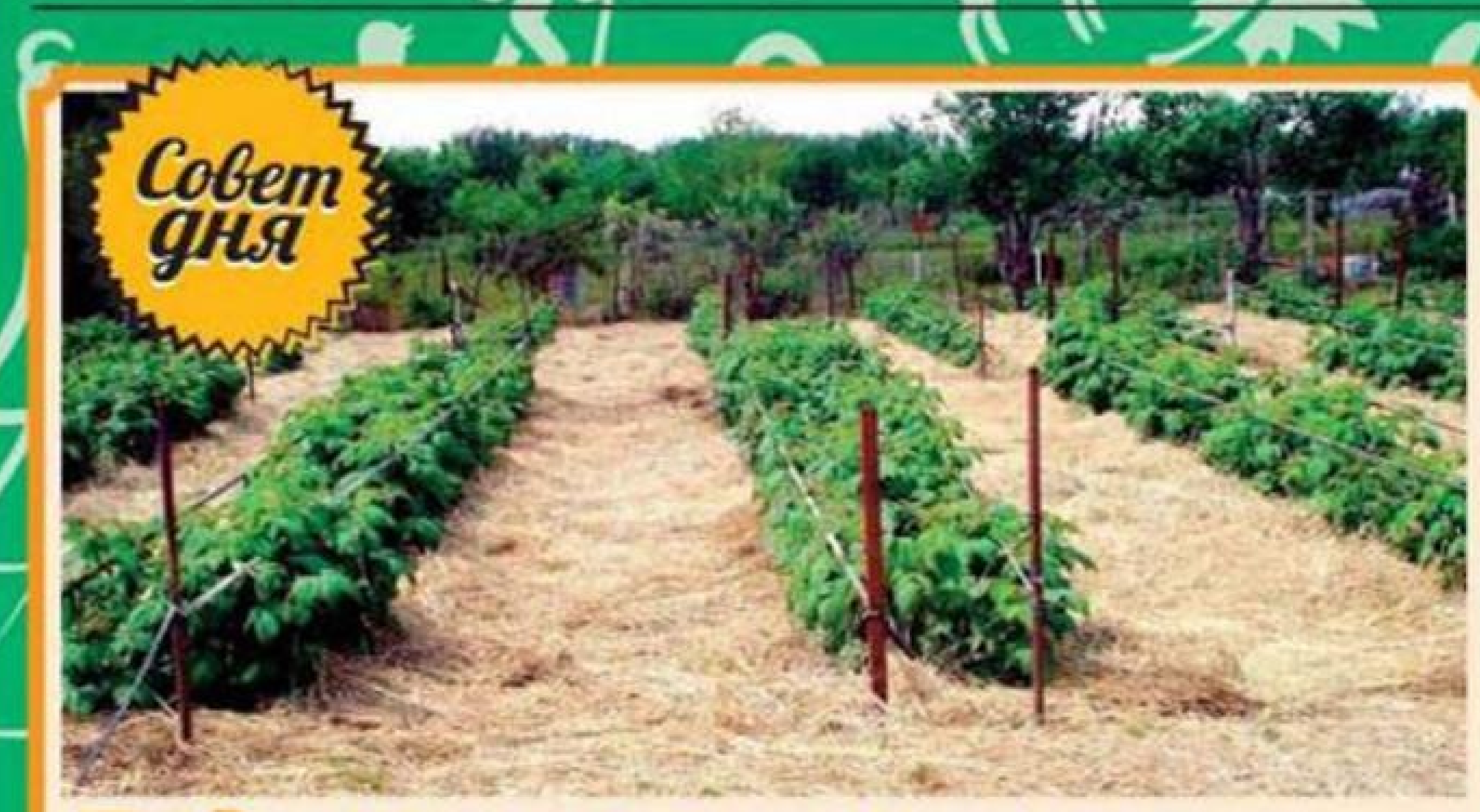
Хорошо сидим!

Из старых джинсов без больших усилий получилась стильная подушка на стул.

Вырезала из ткани полоски: 3 — по 50х6 см и 2 — по 50х9 см. Уплотнила клеевой тканью. Широкие подогнула на 1 см по одному длинному срезу, узкие — по обоим, отутюжила. Бежевыми нитками (70% хлопок, 30% вискоза) связала 4 детали по 4,5х50 см каждая. Работала крючком в 2 нити: 1 р. — 10 в.п., последующие р. — ст. б/н. Из той же пряжи выполнила 4 завязки для подушки. Прогладила детали утюгом с парогенератором.
Подложенными сторонами накладывала джинсовые полоски на вязаные, скалывала. В итоге по краям полотна — широкие джинсовые элементы, далее — узкие чередуются с вязаными. Сшила детали бежевыми нитками.
С изнанки готового полотна по краям наметила мелом линии: 1 см — припуск на шов + 3 см — высота сидушки. Заложила и прострочила по уголкам ткань так, чтобы создать объем. Стачала по периметру лицом к лицу основное полотно с отрезом бежевого хлопка 43х40 см, вшила по 2-м углам завязки и оставила с одной стороны непрошитое отверстие. Получившийся чехол вывернула. Наполнитель — «бутерброд» из 3-х слоев синтепона и отреза хлопковой ткани, которые скрепила нитками. Вставила наполнитель в чехол, отверстие заделала потайным швом. Готово!

Маша ЗАЙЦЕВА,
автор YouTube-канала
«НА ЛАДОНИ diy»,
г. Барнаул. Фото автора

Мне для ухода за собой достаточно одного станка для бритья. А у Марго на этот случай — куча маникюрных ножничек, пинцетов, лопаточек, заколок… И вся эта дребедень периодически теряется. Проблему решил просто: к нижней части большого зеркала на туалетном столике супруги приклеил деревянную рейку с двумя параллельными магнитными полосками. Теперь косметический «арсенал» Марго легко крепится к магнитам, всегда на виду и не теряется!



Подкормить малину

Таким травяным настоем поливаю кустики малины попеременно с азотсодержащими препаратами.

200-литровую бочку наполняю на 2/3 травой, заливаю водой, не доходя до обреза емкости 20 см. Добавляю старого варенья (до половины литровой банки), можно пару горстей залежавшихся сухофруктов, примерно стакан кефира или сыворотки. Всыпаю пакетик (12 г) сухих дрожжей и 1-2 ст.л. удобрения «Байкал». Накрываю бочку, но ни в коем случае не пленкой. Каждый день протыкаю массу до самого дна палкой. Выдерживаю, пока не прекратится пенообразование. Раз в 10 дней поливаю этой смесью кустики малины под корень, разбавляя наполовину водой. Оставшуюся траву использую как мульчу. И еще совет для любителей сладкой ягоды. На побегах обязательно обрываю 2-5 нижних листов. Малина любит «голые ноги»: тогда она хорошо проветривается, ниже вероятность грибковых заболеваний.

Татьяна ПИЛИПЕНКО, садовод, г. Волжский. Фото автора

Испытано на себе

Яблони от ползущих вредителей защищаю с помощью картонных «юбочек», смоченных в разведенном керосине (30 мл на 3-литровую банку воды). В период цветения опрыскиваю листья 5% раствором мочевины — это помогает защитить деревья не только от вредных насекомых, но и от грибковых заболеваний, а также обеспечивает азотную подкормку. А когда появляются завязи, обрабатываю раствором мочевины еще раз.

Мария ОЛЕГОВА, г. Могилев

❖❖❖

Высаживая в грунт рассаду белокочанной капусты, в каждую лунку засыпаю по полкило компоста, по 1 ст.л. древесной золы и по щепотке нитрофоски, перемешанных с почвой. А чтобы развилась мощная корневая система, в первые две недели после высадки каждые три дня поливаю рассаду по утрам теплой (до 25 °С) водой.

Нина ЛУКАШИНА, г. Брест

Хотите защитить будущий урожай от вредителей без «химии»? Я для этого высаживаю по краям участка нектароносы: горчицу, укроп, фацелию. Они привлекут насекомых — естественных врагов садовых вредителей: божьих коровок, златоглазок, журчалок. А лук на пару с чесноком отпугнут клещей от смородины и садовой земляники.



Томаты: сладкие и сочные

Прошлой весной заметила, что рассада томатов, прижившись в грунте, начала активно наращивать зелень, а завязи не появлялись. Соседка-опытная огородница предупредила: так ты хорошего урожая не дождешься. И посоветовала использовать раствор настойки йода (30-40 капель на ведро воды). Раз в 3 дня опрыскивала им листья, по пол-литра выливала под каждый куст. Вскоре «зеленый бум» прекратился, кустики зацвели, на них появились завязи. А чтобы добавить сахаристости томатам, подкармливала их настоем: в 100-литровую бочку с водой засыпала по полведра древесной золы и перепрелой соломы, пару килограммов перегноя. Добавила «закваску»: на 3 л воды — 6 ст.л. сахара и 1 ч.л. сухих дрожжей. Неделю сбраживала и настаивала, периодически помешивая. А после, наполовину разбавив водой, поливала кусты раз в неделю. Томаты выросли сочные и сладкие.

Людмила КОНСТАНТИНОВА, Могилевская обл.

Лунный календарь садовода-огородника

с 18.05 по 07.06

- Высадка рассады томатов, перцев, баклажанов, садовой земляники: **18-19.**
- Посадка картофеля. Прореживание всходов овощей: **20-22.**
- Высадка в открытый грунт рассады капусты, семян огурцов и кабачков: **24-26.**
- Опрыскивание деревьев и кустарников против болезней и вредителей. Рыхление почвы с внесением удобрений: **26-28.**
- Посадка картофеля и корнеплодов: **28-30.**
- Высадка рассады капусты поздних сортов. Посев семян корнеплодов. Посадка позднего картофеля: **1-3.**
- Посев семян теплолюбивых растений. Летняя обрезка плодовых деревьев: **3-6.**

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

В дальние края...



Подруга просит прислать ей почтой гибискус. Путь — неблизкий: как упаковать цветок, чтобы его доставили без повреждений?

Ангелина, по e-mail

Отвечает цветовод Виктория Диденко, г. Одесса

— Главное правило — не поливать растение перед отправкой: если вдруг при пересылке температура ночью упадет хотя бы до 0 °С, цветок может пострадать. Ком земли вокруг саженца в пластиковом стаканчике нужно обернуть несколькими слоями туалетной бумаги и зафиксировать ее скотчем. Переверните стаканчик и убедитесь, что грунт не просыпается. Вставьте в емкость деревянные кулинарные шпажки (должны быть выше растения на 5-6 см) — эти ограничители уберегут стебелек от поломки. Если растение пышное, лучше обезопасить его шпажками по всему периметру. Обкрутите стаканчик несколькими слоями газеты или журналом, зафиксируйте скотчем, скобами. Подберите подходящую по размеру коробку, чтобы растение в ней не болталось. На дно положите кусочек изолона (вспененного полиэтилена), затем — емкость с цветком, сверху — снова изолон. Такая упаковка не только убережет растение от повреждений, но и не даст ему подмерзнуть. Коробку несколько раз обмотайте скотчем. Готово!

Солнечный жизнелюб



Как добиться того, чтобы каланхоэ Блоссфельда чаще радовало красивыми цветками?

Инга ГАЛИКОВА, г. Новосибирск

— Купив цветущее каланхоэ, не пересаживайте его, пока не отцветет. В крайнем случае допустима перевалка. Обязательно срывайте отцветшие бутоны, на их месте со временем появятся новые.

Отщипывайте поврежденные или желтеющие листья, а опавшие убирайте с грунта — это разносчики инфекции.

Важный фактор — правильная и своевременная обрезка растения. Не позволяйте ему превращаться в деревце. Без сожаления удаляйте длинные побеги (более 10-15 см), на которых нет зачатков цветов, — в пазухах листа снова появятся цветоносы. Отрезанные черенки можно сразу укоренять, даже если на побеге нет корешков.

Растение любит яркий свет, но не палящее солнце. Хорошо себя будет чувствовать на южном, юго-западном, восточном подоконниках.

У каланхоэ глянцевые листья, их нужно регулярно протирать от пыли.

Поливайте умеренно — раз в неделю, от избытка воды цветок начнет загнивать, возможно появление мучнистого червеца. Увлажнять можно через поддон.

Александра ПОСТНОВА, автор YouTube-канала «Закоренелый цветочник», Московская обл.

Фото Александра ЛИТИНА

Комментарий специалиста

— Чтобы каланхоэ Блоссфельда ежегодно радовало цветением, обеспечьте растению в течение 1,5-2 месяцев (с сентября и до наступления холодов) сухой и прохладный (+5-12 °С) период покоя: например, оставьте в лоджии без полива. Каланхоэ — растение короткого светового дня. Поэтому, чтобы получить цветущий экземпляр к определенной дате, за 10-12 недель до нее ставьте цветок в шкаф на 14 часов, а днем — на самое солнечное место.

Елена БЕСПАЛОВА, коллекционер, г. Канев



Из фольги — дешевле!



Цветов у меня много — дорогих горшков не напасешься, а мои самодельные обходятся гораздо дешевле.

Пластиковую прочную сетку сворачиваю в форме горшка нужного объема, края по шву скрепляю тонкой проволокой. Внутрь вставляю свернутый таким же образом лист строительной фольги на флисе (самой толстой). Излишки подворачиваю снизу, чтобы получилось дно, также скрепляю проволокой или степлером. Дно выстилаю спанбондом, насыпаю землю и высаживаю цветок. Низ горшка получается плотным, хорошо выдерживает нагрузку. Подвешиваю его на толстую проволоку.

Фольга на флисе не гниет, сетка — прочная, поэтому служат мои вазоны несколько сезонов.

Людмила СИВУХА, г. Гомель.

Фото автора

Грибные равиоли



Любителям пельменей предлагаю не менее вкусную альтернативу.

270 г цельнозерновой пшеничной муки, 200 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, 130 мл воды, соль, перец, копченая паприка — по вкусу, базилик — по желанию.

Смешиваю муку с паприкой и щепоткой соли. Добавляю масло и воду. Вымешиваю тесто в течение 5 минут. Заворачиваю в пленку и убираю в холодильник на 20 минут.

В небольшом количестве масла обжариваю чеснок, добавляю нарезанные грибы, щепотку соли, готовлю еще 8-10 минут, кладу базилик по вкусу.

Тесто делю пополам, раскатываю в тонкие пласты. На один выкладываю начинку, выдерживая расстояние между порциями, вторым накрываю, вырезаю стаканом кружочки. Края защипываю (или прижимаю вилкой). Варю 7-8 минут. Подаю со сметаной.



Надежда ПАХИРКО, нутрициолог, автор блога @expert_po_figure, г. Павловский Посад

Смотрите схему № 3 на стр. 19





Выпускное платье для внучки

Прощай, начальная школа!

Понадобились: 1х2 м органического поплина с глиттером, 30 см однотонного хлопка для подклада, 1х3 м фатина, потайная молния (20 см), 2 пуговицы, швейная машинка.

Топ. Выкроила из поплина детали по схеме (на спинке вырезала контур половинки сердца желаемого размера). Совместила полочку и спинку, проложила с изнанки плечевые швы, разутюжила их. Аналогично выкроила и сшила детали для подклада. Наложила заготовки друг на друга лицом к лицу, прострочила по линиям горловины, проймы, сердечка и среза, где будут пуговицы. На округлых частях сделала надсечки. Вывернула на лицевую сторону, спицей расправила уголки, отутюжила. Для петелек отрезала 2 полоски 7х1,5 см, у каждой подогнула длинные стороны к центру, сложила детали вдоль пополам, прострочила. Затем сложила поперек, петельки приложила с лицевой стороны к непрошитому срезу спинки (напротив будущих пуговиц). Подогнула этот край вместе с петельками на изнанку, прострочила, отутюжила.

Заготовку разложила, внешний слой (с рисунком) отогнула наверх, с изнанки сметала боковые срезы верхней и подкладочной частей, чтобы швы совпадали в области проймы. Проложила 2 строчки: по одной с каждой стороны. Отутюжила. Пришила пуговицы.

Юбка. Вырезала из поплина прямоугольник 47х160 см. Узкие стороны обработала оверлочным швом. Одну длинную присборила, чтобы ее длина стала, как у нижнего среза заготовки топа. Для фатинового слоя вырезала 2 полоски 50х300 см, у которых так же присборила по одной длинной стороне. Совместила хлопковую и фатиновые детали, пристрочила их к внешнему слою топа (не к подкладке).

Сборка. Пришила потайную молнию сначала к лицевой стороне топа, затем к подкладке. Ее нижний срез подложила на 5 мм, потайным швом соединила со швом юбки. По отдельности сшила боковые срезы каждого слоя юбки, нижний хлопкового — подогнула дважды, прострочила. Готово!

Ольга МАКСИМОВА, г. Екатеринбург.
Фото автора

Чистота — залог уюта

Кухонная вытяжка отлично очищает воздух от жира и запахов. Но все это «добро» оседает липким слоем на корпусе и фильтрах: если их регулярно не чистить, вытяжка станет хуже справляться со своей задачей и неряшливо выглядеть. А со временем может и вовсе выйти из строя.

Корпус от жирового налета несложно отмыть нашатырным спиртом, а вот с металлическими решетками фильтров приходится повозиться.

Раз в квартал снимаю их с вытяжки, складываю в ванночку с горячим раствором каустической соды (3 ст.л. на 3 л воды) так, чтобы полностью скрылись под жидкостью. Через час достаю решетки и щеткой с металлическим ворсом снимаю с них остатки размягченного налета, а после протираю хозяйственной губкой, смоченной в средстве для мытья посуды. Затем промываю струей холодной воды, высушиваю и устанавливаю в вытяжку. Внимание: если решетки не стальные, а алюминиевые, время выдержки в содовом растворе советую сократить до 30-40 минут.

Нина ЕРМОЛАЕВА, Витебская обл.

В июне **дарим скидку 15% - на второй товар, и на последующие товары!**

- Мы с вами уже 20 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). ~~2900 руб.~~ **1990 руб.**

Нерж. сталь. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка	1450 руб.
Золушка-стерео*	1710 руб.

*- в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1»	~~1780 руб.~~	1390 руб.
Электропростынь	~~2570 руб.~~	1990 руб.

• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Россия. Гарантия 12 мес.

Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см)	~~1990 руб.~~	1720 руб.
Фотопейзаж (100x60 см)	~~2190 руб.~~	1890 руб.

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • безопасен — не обжигает (t =75°); • не сушит воздух. Россия.

Чудо-печь



1,8 кВт (на 40 м²)	~~3970 руб.~~	3560 руб.
2,5 кВт (на 50 м²)	~~3890 руб.~~	3490 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад. (40-60 м³)! Россия. **В продаже фитили.**

Наколенники садовые

790 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защитят колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.

Второй наколенник в ПОДАРОК!

Вертикальная грядка

1370 руб.

• Подвесной сад ВВЕРХ НОГАМИ – туба с крючком и емкостью для воды; • урожай помидоров, огурцов, клубники, перца - на балконе, в комнате, на даче! • урожай спеет на 20% раньше; • для лиановидных сортов растений. ПВХ.

Вторая грядка в ПОДАРОК!

Культиватор Торнадо

2590 руб.

Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; • разрыхлить землю; • удалить всю траву; • увеличить производительность труда в 3 раза; • снять нагрузку со спины. 57×19×19 см; длина - 66 см; закаленная сталь.

ОРИГИНАЛ

Нож грибника

990 руб.

Складной ножик со щеточкой незаменим для настоящего грибника! • Тонким изогнутым лезвием легко срезать грибы; • деревянная ручка с кисточкой для очистки грибов от земли, хвои. Длина лезвия - 7,5 см; нерж. сталь.

В продаже **Нож грибника (от 2 шт.)** – **770 руб/шт.**

Форма Мечта хозяйки

970 руб.

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать; • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы – 23 см.

Вторая форма в ПОДАРОК!

Электропечь

2720 руб.

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

Диспенсер

1590 руб.

Сэкономит место на кухне - можно закрепить 3 рулона: фольгу, пищевую плёнку и бумажные полотенца. Зубчатые края позволяют легко оторвать от рулона. Нерж. сталь, пластик. 38×18×6,5 см.

Диспенсер (от 2 шт.) - 1270 руб/шт.

Набор художника

2390 руб.

Чемоданчик чудес! Рисуйте, раскрашивайте, делайте аппликации - творите с набором для творчества: • упакован в красивый деревянный чемоданчик; • подарок, который точно понравится детям; • удобно взять в дорогу; • раскладывается как книжка, превращаясь в рабочее место. 53×4,5×29 см.

Набор (от 2 шт.) - 1990 руб/шт.

Наматрасник непромокаемый

односпальный (90×200 см)	1590 руб.
двухспальный (160×200 см)	2090 руб.

Защитит матрас от влаги, грязи, пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи – махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта – 25 см.

Пульсоксиметр

1790 руб.

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Измерит уровень насыщения крови кислородом и пульс у взрослых и детей; прост в использовании - вставьте в зонд палец и прочитайте показания на экране. Работает от 2х батареек ААА, размер: 6×3 см.

Пульсоксиметр (от 2 шт.) - 1470 руб/шт.

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб.

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник: • фиксирует и поддерживает колено; • имеет разогревающий эффект, подходит для реабилитации после операции. Длина: 47 см.

Наколенник (от 2 шт.) – 790 руб/шт.

Подушка ортопедическая

1970 руб.

Подушка с «памятью формы» - и ваш сон будет крепким и комфортным! А вы проснетесь отдохнувшим. Подушка: • поддержит шею и голову во сне; • снимет напряжение; • подойдет аллергикам; • в нее не проникают пылевые клещи. Полиэстер, хлопок; Россия.

Подушка (от 2 шт.) - 1690 руб/шт.

Шагающие ходунки

Ходунки	~~2990 руб.~~	2580 руб.
Ходунки с колесиками	~~3190 руб.~~	2780 руб.

Ходунки. Ходунки с колесиками

Прочные и легкие ходунки незаменимы для людей с ограничениями в движениях. Это надежная и удобная опора при ходьбе - есть «шагающий» режим. Ходунки складываются и регулируются по росту. Есть накладки против усталости, и накладки против скольжения. Нагрузка до 100 кг.

Перчатки противоартритные

770 руб.

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, мыть посуду, прибираться, не снимая. • Усилят циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Универсальный размер.

Вторые перчатки в ПОДАРОК!

Очки-лупа складные

990 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза; • занимают минимум места; • прочный футляр . +2,5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см. **В наличии очки-лупа +4 дптр.**

Вторые очки в ПОДАРОК!

Бабушкофон

3390 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb; камера; зарядное устройстве.

Очки-лупа в ПОДАРОК!

Чудо-корсеты

Чудо-корсет	1590 руб.
Чудо-корсет утепленный	1690 руб.

Чудо-корсет. Чудо-корсет утепленный

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсет с магнитными вставками и зимний утепленный корсет: • снимут напряжение в позвоночнике; • исправят осанку за 3-4 недели; • предотвратят прострелы. Зимний корсет незаменим в холода. Р-ры от 40-64.

Ступеньки для ванной

с поручнями	3470 руб.
без поручня	2990 руб.



без поручня

• Поможет принять ванну; • заменит скамейку или подставку; • прочные; • есть отверстия для стекания воды; • благодаря специальным наконечникам максимально устойчивы; • есть вариант ступенек с ручкой или без. Нагрузка - до 120 кг; 42×34×21 см.

Сидения для ванны

сиденье 42x27 см	1490 руб.
стул 51x31 см	2790 руб.



Стул для ванны. Сидение для ванны

Помогут помыться пожилым и малоподвижным людям. • Надежно фиксируются и не скользят; • выдерживают вес до 100 кг; • широкие, не скользящие сидушки. Стул регулируется по высоте.

Гамак

1870 руб.



Хотите забыть об усталости, расслабиться и просто отдохнуть? Купите гамак! Прочный, надежный, удобный гамак из приятного материала. Легко крепится. До 100 кг.



Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 20.**

Предложение действительно до 30 июня 2021 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

Реклама

Красота на

Как сделать фигуру визуально стройнее? Легко! Раскрываем топ-5 секретов, благодаря которым вы будете выглядеть безупречно в любой ситуации!



Готовые образы

Выбирайте комплекты с удлиненным жакетом и расклешенной юбкой. Такая модель выигрышно прикроет бедра, а пояс зрительно уменьшит талию. Если хотите сделать образ более расслабленным, дополните костюм не туфлями, а ботинками на плоском ходу.



Костюм «Монтре»
009-022-184
3 499 ₽

Shop&Show — это территория выгодного шопинга: более 10 категорий товаров. В ассортименте Shop&Show — модная одежда, обувь, украшения, косметика, электроника и техника, товары для дома, хобби и многое другое.

Скидка 1000 руб. на заказы в теле- и интернет-магазине Shop&Show по промокоду CBAT50 действует на всё (кроме бытовой техники и электроники) **при покупке от 2999 руб. только до конца июня.**

Как использовать промокод:
1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод CBAT50 в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680

максимум





Правильный крой

Зауженные книзу юбки и платья — это идеальный вариант, чтобы скрыть животик и визуально вытянуть силуэт. Не забывайте про длину: девушки могут выбирать варианты выше колена, а дамы постарше — немного ниже.

Платье «Фелиция» 003-935-743
3 399 ₽

Безупречный силуэт

Создать идеальную фигуру за одно мгновение? Легко! Если у вас в гардеробе есть корректирующее белье с безупречной посадкой. Оно поможет красиво оформить грудь и спрятать лишнее на талии.

Набор трусов корректирующих «Сетте Колори» 7 шт.
009-027-159
3 179 ₽





Яркие акценты

Не бойтесь крупных рисунков и объемных силуэтов. Такое платье не сделает вас больше, а напротив — поможет умело скрыть объемные формы благодаря удачному фасону, поясу и юбке-плиссе.

Платье «Сан-Паулу» 009-019-734
3 299 ₽

Костюм «Лилия» 009-009-272
2 289 ₽



Цвет сезона

Черный стройнит? Да, а еще зеленый! Главное — выбирать насыщенный темный оттенок. К тому же это самый модный цвет сезона! А если хотите добавить яркости, с этой задачей легко справятся красные лодочки.

1

Платье «Бирюза» **(стр. 6)**

|	O	◢	O	◢	|	◣	O	◣	O	|	31
|	|	O	◢	O	△	O	◣	O	◣	O	29
|	O	◢	O	◢	|	◣	O	◣	O	|	27
|	|	O	◢	O	△	O	◣	O	◣	O	25
|	O	◢	O	◢	|	◣	O	◣	O	|	23
|	|	O	◢	|	|	|	◣	O	◣	O	21
|	O	◢	|	|	|	|	|	◣	O	|	19
—	◢	|	|	O	|	O	|	|	◣	—	17
—	◢	|	|	O	|	O	|	|	◣	—	15
—	◢	|	|	O	|	O	|	|	◣	—	13
|	|	|	|	O	△	O	|	|	|	|	11
|	|	|	O	◢	|	◣	O	|	|	|	9
|	|	O	◢	O	△	O	◣	O	|	|	7
|	O	◢	O	◢	|	◣	O	◣	O	|	5
|	|	O	◢	O	△	O	◣	O	◣	O	3
|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	1
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Условные обозначения:

— = изн. п.

| = лиц. п.

O = накид

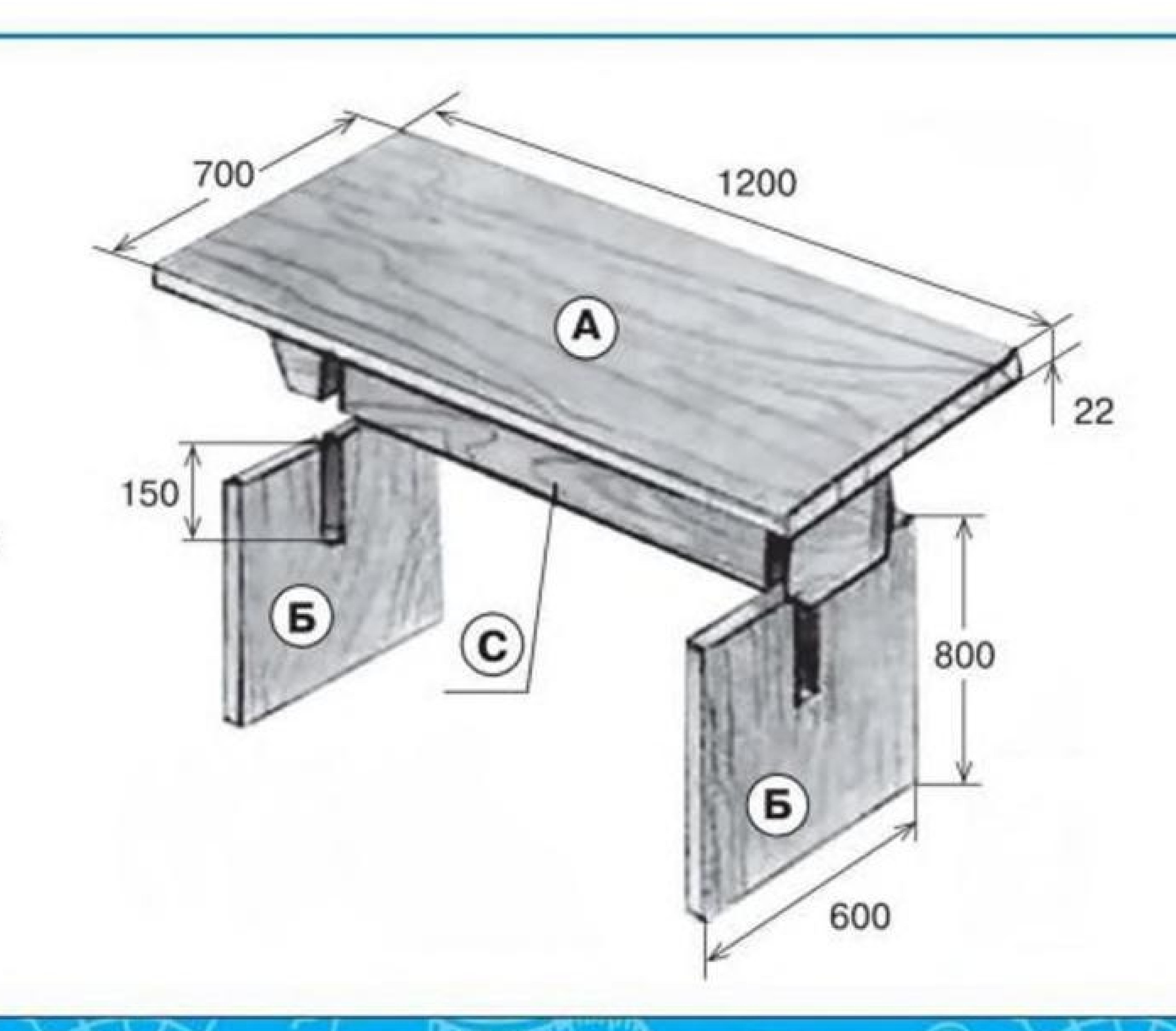
◢ = 2 п. вместе лиц. за передние стенки (наклон вправо)

◣ = 2 п. вместе лиц. за задние стенки (наклон влево)

△ = 3 п. вместе лиц.

2

Стол для пикника **(стр. 7)****, мм**



Условные обозначения:

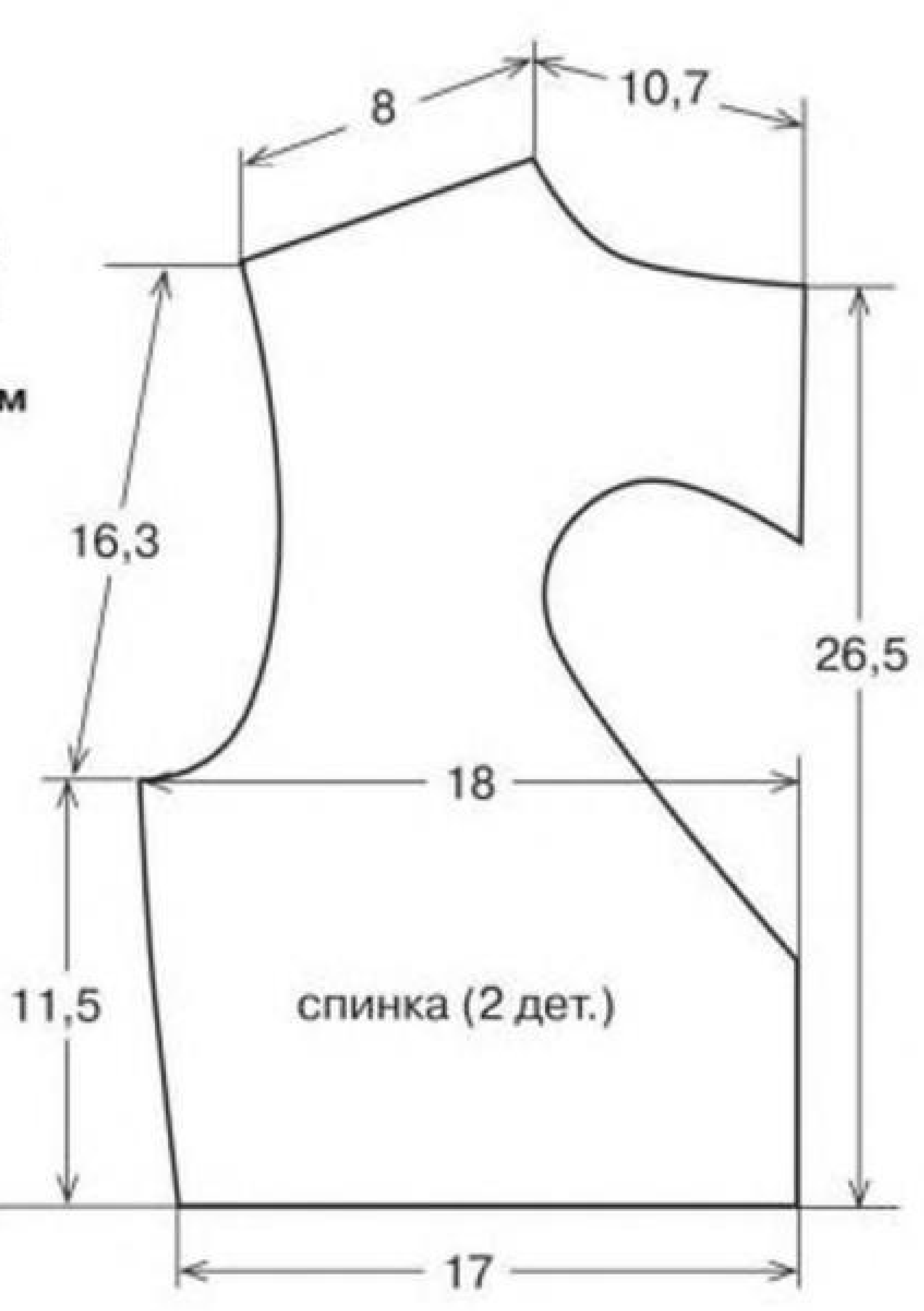
(A) = столешница

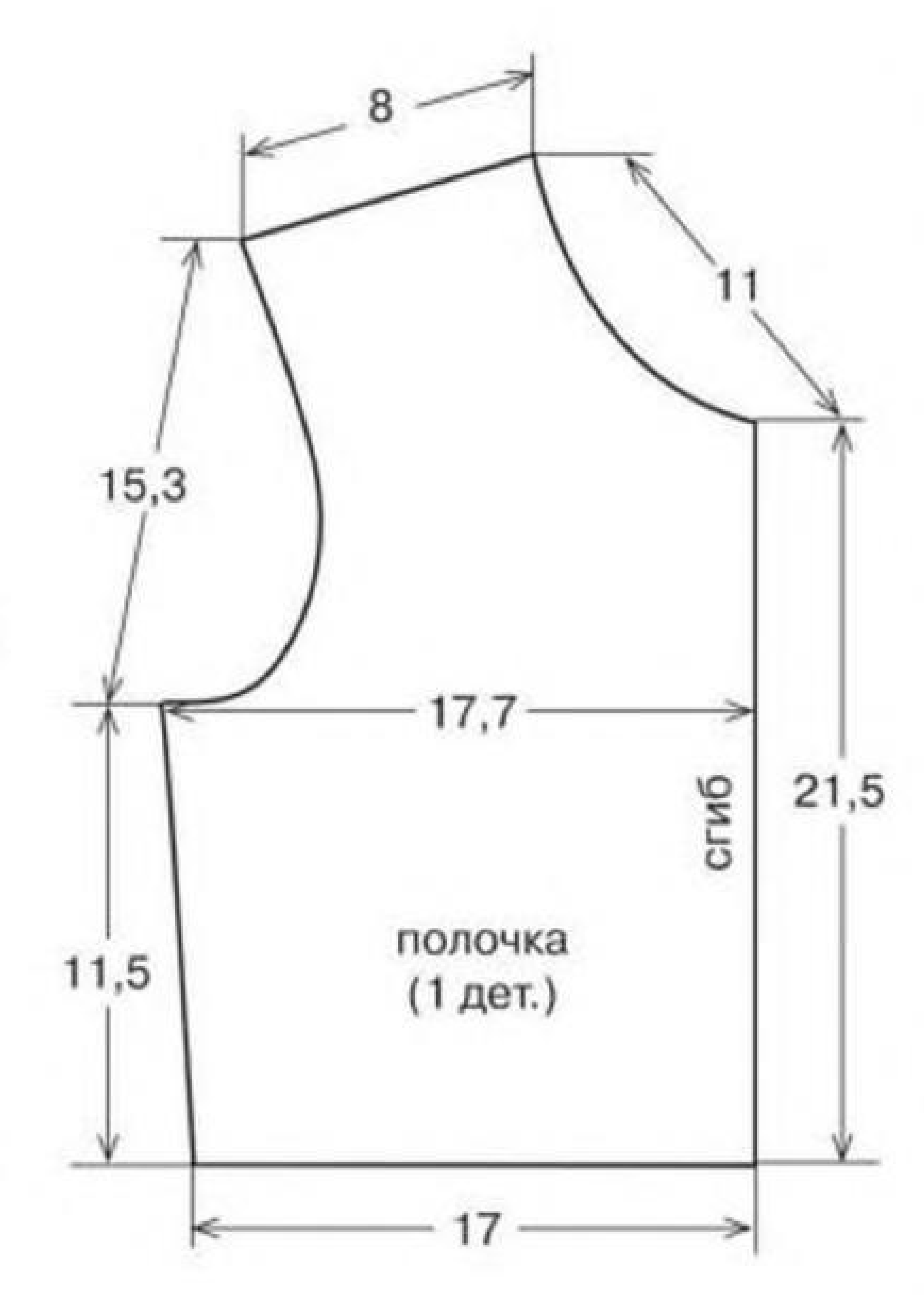
(Б) = стойки-опоры

(C) = крепежная балка

3

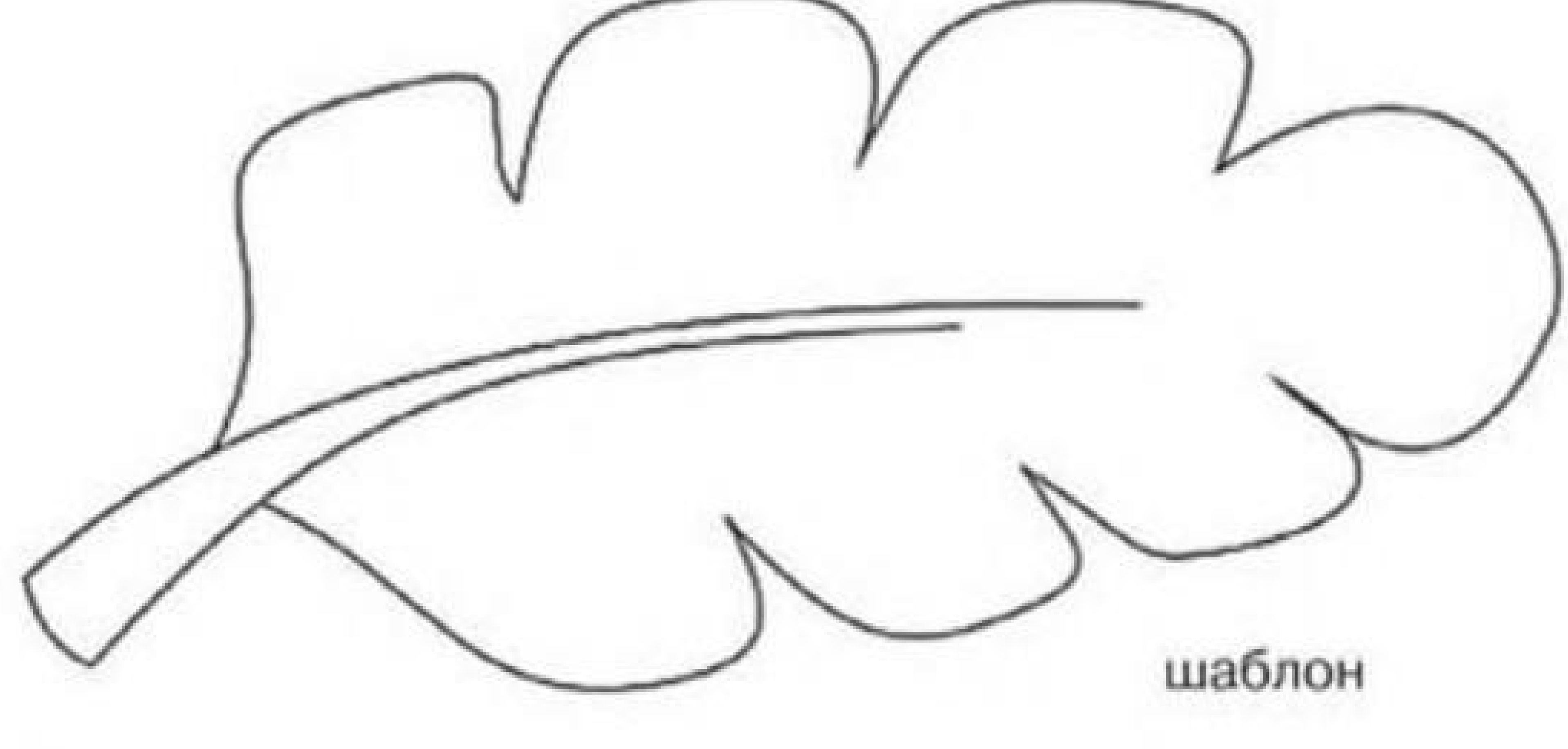
Выпускное платье для внучки (стр. 14), см



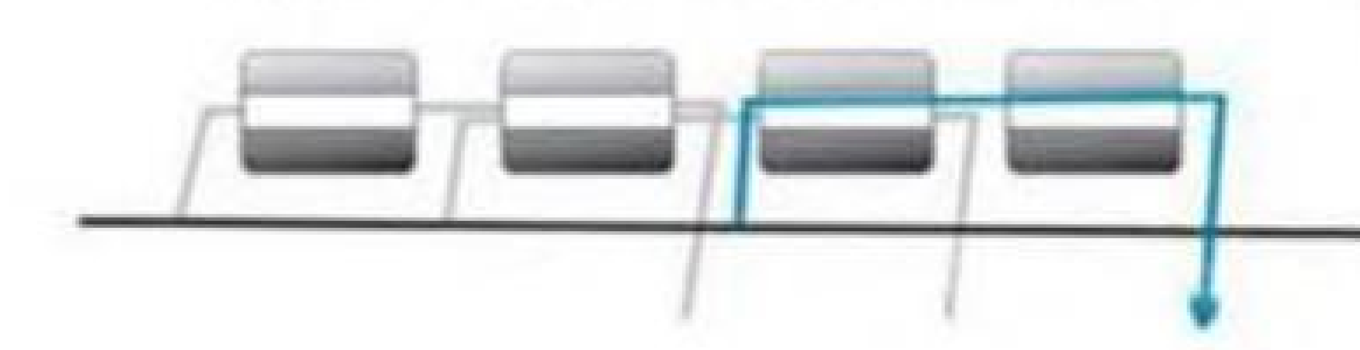


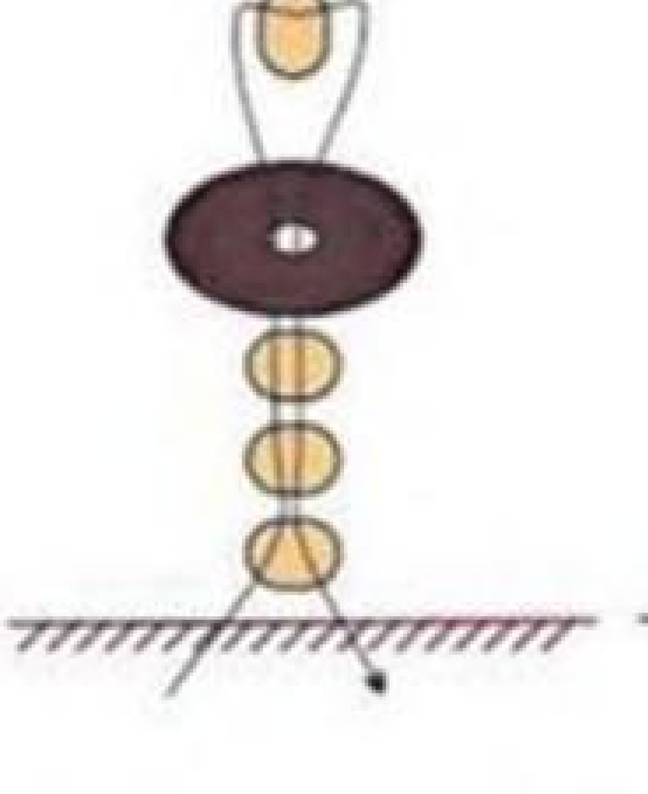
4

Брошь «Перо» (стр. 10)



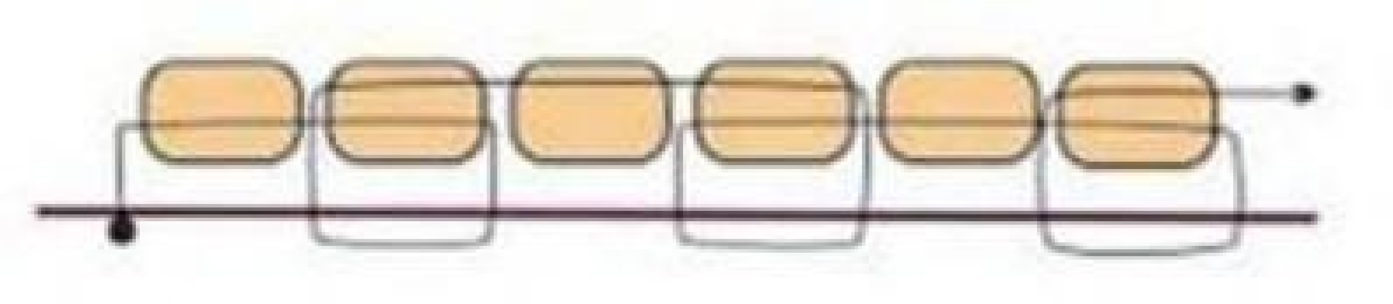
русский способ заделки края





расшивка пайетками

шов «назад иголку»



Соком по диабету

Я — диабетик со стажем. Для снижения уровня сахара в крови принимала разные средства — и назначенные врачом, и из народной медицины. Но однажды услышала в поликлинике про какого-то американского доктора, который советовал при диабете пить смесь соков. Подумала: почему бы не попробовать?

Тщательно промыла 200 г стручковой фасоли, пропустила ее через соковыжималку. Перелила в банку и добавила свежего морковного сока до объема 0,6 л. Пила по 1/2 стакана трижды в день после еды. Каждые 2 дня готовила свежую порцию. Спустя 10 дней глюкометр показал: уровень сахара нормализовался. Но отказываться от диеты все равно не собираюсь.

Нина ПАРОХОНСКАЯ,
г. Брест

После инсульта: возвращение к норме

Людям, перенесшим инсульт, врачи обычно рекомендуют восстанавливать двигательные функции и мелкую моторику (массаж, ходьба, использование кистевого резинового эспандера, упражнения с кубиком Рубика).

Совет дня



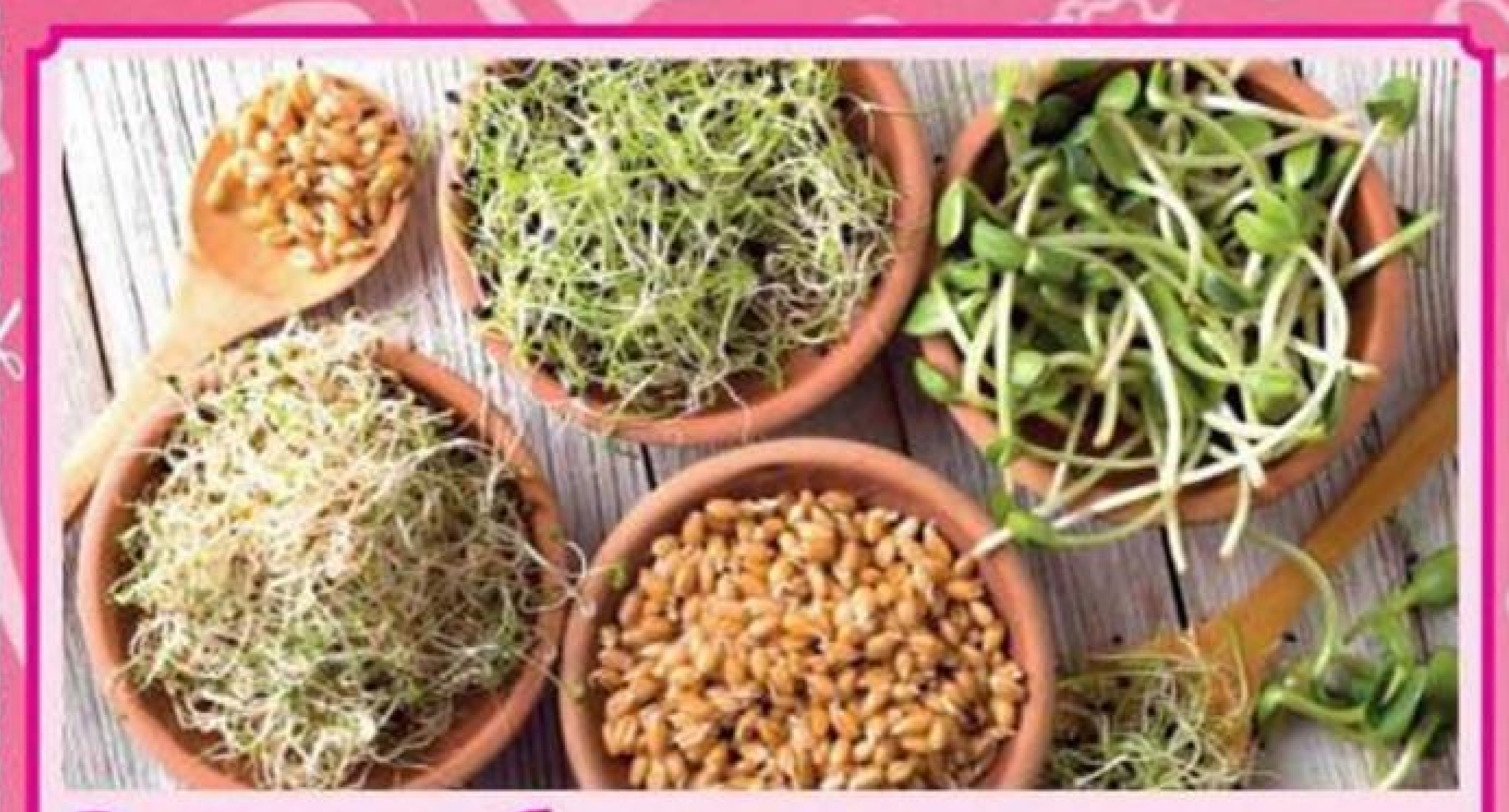
Ускоряет реабилитацию и прием настойки корневищ диоскореи кавказской. Она улучшает кровоток, снижает артериальное давление, обладает иммуномодулирующим и сосудорасширяющим действиями, предотвращает отложение липидов в артериях, помогает нормализовать сердечный ритм.

Приготовить настойку советую так: 4 ст.л. измельченного сухого сырья (продается в аптеке) залейте 0,75 л качественной водки. Банку плотно закройте крышкой и поставьте на 10 суток в темное место, периодически встряхивайте. Процедите и храните в холодильнике.

После еды трижды в день добавляйте по 1 ч.л. средства на чашку чая и выпивайте в один прием. Когда закончится, сделайте перерыв в один месяц — после курс можно повторить.

Такая настойка противопоказана при гипотонии и брадикардии, во время беременности, при индивидуальной непереносимости.

Алла КАРАСЕВА,
целительница,
Могилевская обл.



Росток-богатырь

Сейчас очень популярны пророщенные зерна. Это просто мода или в росточках действительно есть польза?

Елена, г. Слуцк

— Если сравнивать сухое зерно и пророщенное, последнее однозначно выигрывает. Войдя в стадию роста, оно как бы «раскрывается», оболочка становится более рыхлой, запас микроэлементов и витаминов переходит в росток. Активизируется синтез ферментов, витаминов, растительных гормонов, антиоксидантов и других биологически активных элементов. Самыми целебными они становятся на 4-7-й день прорастания. При этом процессы, происходящие в зерне, облегчают его переваривание нашим желудочно-кишечным трактом.

Но не для всех ростки (спраутс) безопасны. Их нельзя употреблять при язве желудка, обострении гастрита, колитах, после хирургических вмешательств. Проростки расторопши — при камнях в желчном, бобовых — при болезнях почек и подагре. Если длина любого ростка превышает 3 мм, он становится потенциально опасным для людей с сахарным диабетом, онкозаболеваниями. Перед тем как включить спраутс в рацион, лучше проконсультироваться с врачом.

Пророщенные зерна едят сырыми: бросьте горсточку в овощной салат — блюдо станет в разы полезнее. Лучше начинать с 1 ч.л. в день, постепенно увеличивая количество спраутса — но не более 70 г в сутки.

Помните: теплая и влажная среда, в которой прорастают зерна, идеальна для размножения бактерий (той же сальмонеллы). Поэтому, если покупаете проростки в магазине, следите, чтобы они были свежими, чистыми, не источали неприятный запах, длина их должна быть менее 1 см. Храните спраутс в холодильнике не более 5 дней.

Нелли СЮБОРЕВА, диетолог, г. Полоцк

Всмятку — полезнее!

Я предпочитаю варить куриные яйца всмятку: чем меньше они подвергаются тепловой обработке, тем больше в желтке сохраняется полезных веществ, да и белок лучше усваивается. Яйца комнатной температуры осторожно кладу в кипяток, варю ровно минуту, а после, выключив огонь, держу их в той же жидкости под крышкой еще 5 минут. В результате и белок — нормальной консистенции, и желток — жидкий.

Мария ОЛЕГОВА, г. Могилев

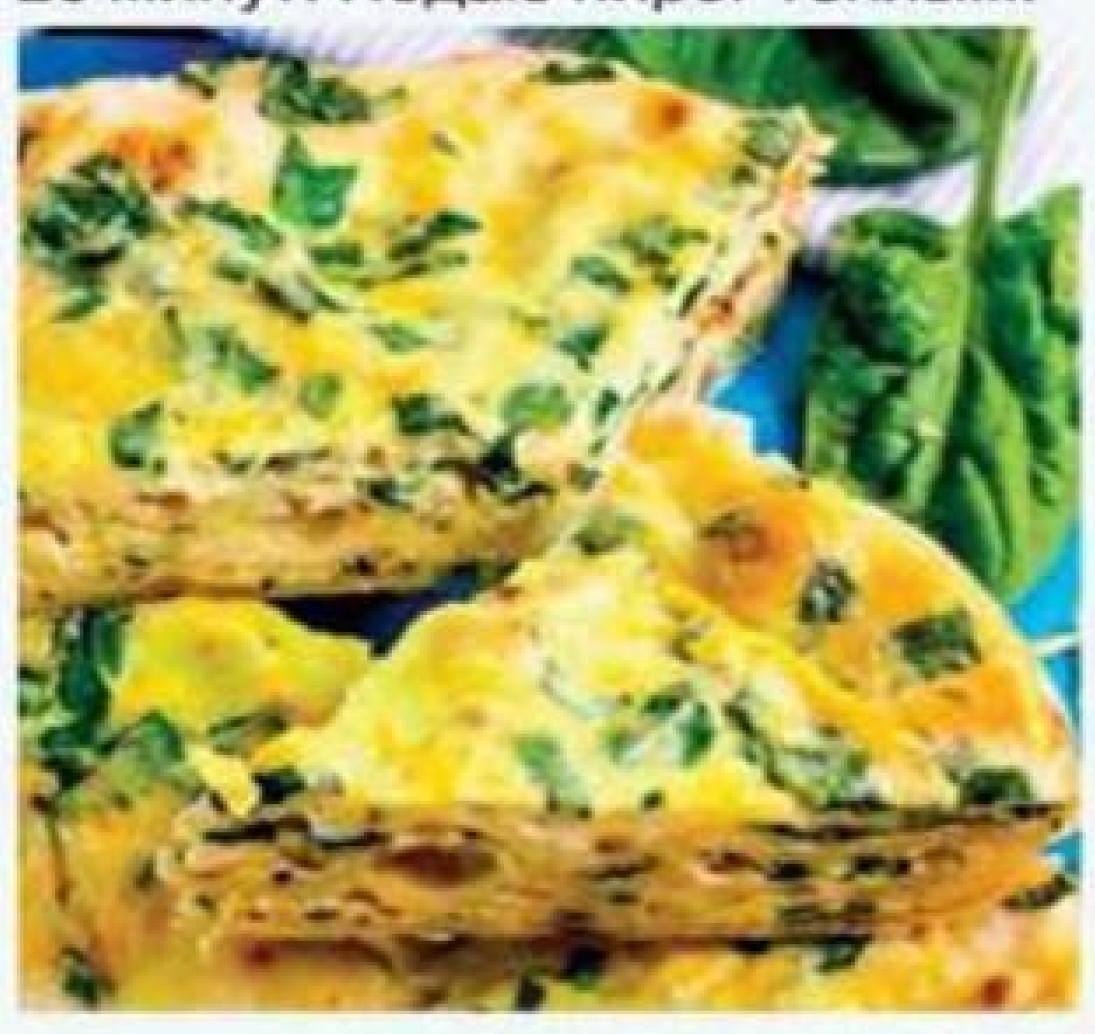
Пирог «Солнечный»

3-4 листа тонкого лаваша, 100 г твердого и 50 г мягкого сыра, крупный пучок шпината, 1 яйцо, 2 щепотки соли, 2-3 ст.л. сметаны, 1 ч.л. растительного масла.

Лаваш можно купить в магазине, я же предпочитаю самодельный: просеиваю в миску 1,5 стакана муки, постепенно добавляю 0,5 стакана горячей воды с растворенной щепоткой соли. Замешиваю гладкое тесто, даю ему отдохнуть полчаса, раскатываю тонкие лепешки и выпекаю их на разогретой сковороде без масла — по паре минут с каждой стороны.

Шпинат промываю, стебли обрезаю, листья нарезаю полосками. Твердый сыр натираю на мелкой терке, добавляю мягкий, соль, яйцо, шпинат и сметану, перемешиваю.

В форму для выпечки кладу первый лист лаваша, чтобы он заходил и на бока емкости, распределяю часть начинки. Накрываю вторым листом лаваша, поверх — снова часть начинки. Слои повторяю, верхним должна быть сырная масса. Ставлю форму в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. Подаю пирог теплым.



Алена ПРИКАЗЧИКОВА, г. Измаил. Фото автора

Сладкоежкам на диете

500 мл ряженки, банан, 10 г желатина, 2 ст.л. какао-порошка.

Желатин заливаю водой (по инструкции на упаковке) и даю набухнуть. Банан измельчаю, вливаю ряженку, всыпаю какао, пробиваю все вместе блендером. Желатин нагреваю на слабом огне до полного растворения, теплым (но не горячим!) добавляю в основную массу, взбиваю. Разливаю смесь по формочкам, убираю в холодильник до застывания. Перед подачей украшаю стружкой шоколада или кокоса и веточками мяты.

Любовь ТЕПЛЯКОВА, Могилевский р-н



Апельсиновое печенье

С сахарной корочкой и мягкое внутри, безумно ароматное. Обожаю его и всегда готовлю двойную порцию!

Небольшой апельсин, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 150 г сахара + ванилин на кончике ножа, 240 г муки, по 1/4 ч.л. разрыхлителя и соды, щепотка соли, 90 г сахарной пудры.

Выход — 20 штук.

Размягченное масло растираю с сахаром, ванилином и солью, добавляю цедру и 1 ст.л. апельсинового сока, перемешиваю. Ввожу яйцо (комнатной температуры), после — просеянную вместе с разрыхлителем и содой муку. Вымешиваю однородное тесто. Формирую из него шарики размером с грецкий орех, обваливаю каждый в сахарной пудре. Выкладываю заготовки на противень, застеленный пергаментной бумагой, на расстоянии 1 см друг от друга. Выпекаю при 180 °С 15 минут. Готовое печенье остужаю на решетке.

Анна ДАНИЛОВА, г. Ейск. Фото автора

«Мясные лукошки»

800 г фарша (свинина с говядиной), 500 г шампиньонов, по 1 луковице и яйцу, 100 мл сливок, 2 ломтика батона, 80 мл молока, 100 г сыра, 4 ст.л. панировочных сухарей, по 0,5 ч.л. паприки и кумина, соль и перец — по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Лук и грибы мелко нарезаю, обжариваю на масле, пока не выпарится жидкость. Солю, перчу по вкусу, вливаю сливки, держу на огне еще 5 минут.

Батон ненадолго замачиваю в молоке, соединяю с фаршем, добавляю яйцо, пряности и соль, вымешиваю. Формирую 6 крупных шариков, каждый обваливаю в панировочных сухарях, выкладываю на противень, застеленный пергаментной бумагой, немного приплюскиваю. С помощью стакана делаю в заготовках выемки, чтобы получились «корзинки». Кладу в каждую грибную начинку, присыпаю тертым сыром. Запекаю «лукошки» в разогретой до 180 °С духовке около получаса. Подаю с картофелем или рисом.

Анна БЕЗИКОВА, г. Аланья

Ужин «Как у бабушки»

400 г свинины, 3-4 крупные картофелины, 1 стручок сладкого перца, 2 зубчика чеснока, пучок зеленого лука, 2-3 ст.л. соевого соуса, 1 ч.л. крахмала, соль и перец — по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Мясо нарезаю полосками, смешиваю с соевым соусом и крахмалом, мариную минут 15.

Картофель нарезаю тонкой соломкой, заливаю холодной водой на несколько минут, затем откидываю на дуршлаг и обсушиваю бумажными полотенцами. Перец и чеснок нарезаю соломкой, перья лука — кусочками длиной 4-5 см.

На разогретой сковороде с маслом обжариваю свинину, помешивая, минут 6-7 (не пересушите!), в конце перчу и солю по вкусу. Перекладываю на тарелку. Затем обжариваю картофель (около 10 минут). Кладу сладкий перец и чеснок, готовлю еще 5 минут. Добавляю свинину, через минуту снимаю сковороду с огня, вмешиваю зеленый лук. Ужин готов!

Алина ЛИТОВЧЕНКО, автор YouTube-канала Alina FooDee, г. Харьков. Фото автора

Салат «Морской бриз»

1 замороженная тушка наваги, небольшая белая и 1/3 красной луковицы, по 1 огурцу и стручку красного сладкого перца, 3 ст.л. консервированной кукурузы, 2 ст.л. вареного риса, 2 лавровых листа, листовой салат, соль и перец — по вкусу, растительное масло.

Рыбу размораживаю, очищаю от чешуи, плавников и внутренностей, разрезаю на несколько частей. Отвариваю в подсоленной воде с целой очищенной луковицей и лаврушкой 20 минут после закипания. Готовую навагу остужаю, разбираю на кусочки, удалив косточки.

Салат рву руками, выкладываю на блюдо. Сверху распределяю рыбу и вареный рис. Затем — кусочки сладкого перца, тонко нарезанный красный лук, полукружки огурца, кукурузу.

Солю, перчу, сбрызгиваю маслом, слегка перемешиваю и сразу же подаю.

Наталья ВЕЛИЧКО, г. Ростов-на-Дону. Фото автора





Отвечает врач Виктория Самойлова, г. Минск

«Очкарикам» — безопаснее

Недавно возвращался самолетом домой. Все пассажиры в салоне, разумеется, — в медицинских масках. А на девушке в соседнем ряду были еще и странные очки — вроде тех, что используют пловцы в бассейне. Она сказала, что это дополнительная защита от коронавируса. Но ведь COVID-19 поражает органы дыхания. При чем тут глаза?

Андрей, по e-mail

— Инфицироваться вирусом SARS-CoV-2 можно не только через дыхательные пути, но и через слизистую оболочку. А слизистая есть и на глазах. В конъюнктиве, роговице и лимбе глазного яблока находятся белок ACE2 и фермент TMPRSS2, которые могут «транспортировать» вирус в клетки, в том числе в легкие.

Следовательно, защита глаз, например, от капелек слюны больного при его кашле или чихании — дополнительный барьер на пути инфекции в организм. Наличие очков, по данным китайских ученых, способно в 5,4 раза снизить риск заражения. Очки для плавания, о которых вы, Андрей, говорите, — наилучший вариант. Они плотно прилегают к лицу, не оставляя «щелок» для проникновения заразы. Эффективны и очки для альпинистов и сварщиков. Еще лучше — прозрачный защитный экран на лице.

Кроме того, подсчитано: человек непроизвольно касается руками глаз в среднем до 10 раз в час, в том числе и в людных местах. Всегда ли мы уверены, что наши руки стерильно чисты? Поэтому даже обычные очки с диоптриями — это тоже преграда для инфекции.

Почему мой кофе кислый?

Запаслась в магазине бразильским кофе в зернах — поделилась с дочкой. Сорт одинаковый, а напиток у нас получается разный: мой сильно кислит. Дочка говорит, что неправильно варю. Но как способ варки может повлиять на вкус?

Антонина Андреевна, г. Гомель

Отвечает бариста Игорь Найденов, г. Киев

— Кислый напиток обычно признак недостаточного (ниже 18%) уровня экстракции полезных веществ из молотых зерен. Ведь растворимые в воде соединения извлекаются из порошка поочередно: сначала — кислоты и масла, потом — сахара, в конце — кофеин и другие горькие вещества. Успели экстрагироваться в основном кислоты — и напиток получится кисловатым, с травянистым привкусом.

На уровень экстракции влияет и качество воды. Если минералов в ней больше 150 мг/л, идеального кофе не ждите. Завариваете недостаточно горячей водой (ниже 89 °C) смолотые зерна светлой обжарки или порошок слишком крупного помола — тот же печальный результат. Но и бурлящий кипяток — не лучший вариант: в кофе будет преобладать горечь, а ароматические вещества улетучатся. Оптимальная температура — 90-91 °C (для зерен очень светлой обжарки — до 96 °C). Кстати, молоть зерна советую не перед завариванием, а примерно за час до этого: в порошке останется меньше углекислого газа — получите дополнительно до 1,5% экстракции.

И два секретика: аромат усилится, если в готовый напиток бросите кусочек льда, а в пенку — несколько крупинок соли.



ЗАВТРАК ОТДАЙ ВРАГУ, В ОБЕД ПЕРЕКУСИ, ВЕЧЕРОМ НОРМАЛЬНО ПОЕШЬ, А ПОТОМ — ФИЗКУЛЬТУРА. ПО МОИМ НАБЛЮДЕНИЯМ, В СТРАНАХ, ГДЕ ЛЮДИ ДОЛГО ЖИВУТ, — ОНИ ЖИВУТ ИМЕННО ТАК.

Лео БОКЕРИЯ, кардиохирург, академик

Мысли вслух

❖ Планете не нужно большое количество «успешных людей»... Планета нуждается в людях с моралью, которые готовы включиться в борьбу, чтобы сделать мир живым и гуманным. А эти качества имеют мало общего с «успехом», как он определяется в нашем обществе.

❖ Прежде чем осуждать кого-то, возьми его обувь и пройди его путь, попробуй его слезы, почувствуй его боли. Наткнись на каждый камень, о который он споткнулся. И только после этого говори, что ты знаешь, как правильно жить.

❖ Будь готов изменить свои цели, но никогда не изменяй свои ценности.

❖ Вначале человек жертвует своим здоровьем, чтобы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем.

❖ Если проблему можно решить, то не стоит о ней беспокоиться; если ее решить нельзя, то беспокоиться о ней бесполезно.

❖ Иногда, если ужасно хочется съесть печеньку, а нельзя, я задумываюсь: что больше угодно Богу? Чтобы Далай-лама был счастлив? Или чтобы ел только то, что положено? И я ем печеньку.

Далай-лама XIV



Кот с кармой

Скажите, а бывает так, что у кота с одной стороны усы в три раза короче, чем с другой?

— Саша, ты коту усы постриг?

— Это случайно получилось.

— Как это случайно?!

— Я ему показывал, какие опасные ножницы...

— Солнышко, обещай маме, что не будешь показывать коту, какие опасные ножи...

***

Мистика: кота дома нет! Кошка уже 10 раз на глаза попалась, а кота нет... Дети все шкафы облазили. Форточки закрыты. Из дома никто не выходил. Все очевидней мысль, что его нет в квартире. Я поднимаюсь на лифте на верхний этаж и, спускаясь до первого, обшариваю все лестничные пролеты. Сашка причитает, что мы потеряли лучшего в мире кота, второй сынуля, Арсений, гуглит: «Что делать, если кот потерялся».

Обходим окрестные дворы. Сашка держит в руках открытый пакетик вонючего «Вискаса»: по сценарию сына кот учует запах и прибежит к нам. Я размышляю, где лучше всего повесить объявления о пропаже. На подъезде — однозначно. И еще возле школы. Если кто и обратит внимание на бесхозного кота, то это дети. Кот на запах не выбежал. Идем домой печатать объявления. На них указали мой номер телефона.

Через пятнадцать минут — звонок. Дети замерли в ожидании. «Да, скорее всего наш. Уже бежим!» И мы втроем мчимся на девятый этаж, забыв, что есть лифт. Дети спорят, кто первый возьмет кота. Дверь открывает девушка:

— Вы его сами достаньте — он под ванну забился. Я ему корм купила, а он есть не выходит. Испуган очень.

...Кот накормлен, обласкан и зацелован. Распластался на диване в позе хозяина жизни. А несколько часов назад я еле отодрала его от себя. Вцепился когтями в одежду и дрожал... Вот так же я его отдирала от себя год назад, когда принесла трехнедельного бедолагу с помойки к ветеринару. У кота хорошая карма: с помойки подобрали, из подъезда домой занесли. А ведь могли просто выгнать на улицу.

***

Ходила благодарить конфетами спасителей кота. Женщина говорит:

— Это не меня, а дочь мою благодарите. Я ей говорила, что не надо всех бездомных котов в дом тащить. А она мне: «Мама, его искать будут. Это точно домашний кот, и в доме есть маленький ребенок. Посмотри, у кота с одной стороны усы подстрижены...»

Во-о-от! Не зря Сашка коту усы подстриг! Как знал, что пригодится...

Анна БЫКОВА, психолог, г. Екатеринбург

Сказано

Мы утратили способность жить спокойно: писать акварели, играть на фортепьяно, принимать гостей, вести дневники, устраивать пикники. Почему у нас не хватает на все это времени?

Почему я не могу прийти к человеку без предварительного звонка и быть уверен, что он будет мне рад? Чем все так заняты? Пушкин, Мусоргский, Маяковский тоже работали как безумные, но у них оставалось время на общение с людьми, развлечения, светскую жизнь, даже на пьянство.

А потом этот наглец и безобразник Эдисон все испортил: граммофон, лампочка, телефон — это ужасные изобретения. Они съели у нас время.

Отар ИОСЕЛИАНИ, режиссер

Станцевать под дождем

К счастью — вопреки обстоятельствам



Как ни банально, но жизнь и правда не сахар: трудные времена бывают у каждого. Уходят из жизни близкие. Тебя предают. Бьет обухом по голове болезнь. Настигает пенсия и обрушивается одиночество...

Так когда-то случилось и со мной: прежде погруженная в интересную работу, я вдруг поняла, как страшно днями оставаться один на один с тишиной в собственной квартире. Близких друзей не завела: было некогда, а коллеги просто превратились в «бывших коллег». Вышивание крестиком не прельщало. Между рутинной домашней работой и вечерним ужином с домочадцами — пропасть, заполненная пустотой. Закрадывалась мысль: зачем так жить?..

Спасла меня... кардиолог, к которой я пришла на прием. Прослушав сердце, измерив давление, она словно невзначай бросила: «А я ведь понимаю, что с вами происходит». И поделилась собственным опытом: оказалось, что женщина год тяжело болела, упала духом, но смогла вернуться к активной жизни и к работе.

Вот некоторые ее советы.

1) Перестаньте пенять за свои беды на весь свет! Запомните: внешних факторов, влияющих на ощущение счастья, в ЧЕТЫРЕ РАЗА МЕНЬШЕ, чем тех, которые зависят от нас самих! Найдите нишу, где будете чувствовать себя комфортно не потому, что «так положено», а из личного интереса. Уплотните время делами. Не нравится вышивать крестиком? Выращивайте цветы. Пишите сказки внукам. Заведите блог в Интернете — вам ведь есть о чем рассказать! Помогайте тем, кому хуже, чем вам.

2) Нет сил выбраться из дома? Заставьте себя дойти хотя бы до двери подъезда. Ура, на сегодня — отлично! А завтра — вон до того киоска. Потом — до той аллеи, где когда-то собирали маленьким детям каштаны.

3) Как закон: с самого утра вы аккуратно причесаны, стильно одеты, «губки — бантиком». В парикмахерскую — раз в месяц. И не нойте про нехватку денег! Сэкономьте на колбасе и булочках, но на внешность средства найдите! Проще будет высоко держать голову и не бояться встретить старых знакомых.

4) Не ждите, что в ваш раскрытый клювик кто-то принесет печеньку! Не звонят родственники и бывшие сослуживцы? Звоните сами, обсуждайте новости, приглашайте в гости. Приготовьте вернувшемуся с работы мужу его любимую рыбу под маринадом, которой не баловали супруга много лет. Общение и семейный уют — не гарантия счастья, но без них оно уж точно не заглянет.

5) Заведите «правило двух минут». В эти конкретные две минуты у вас ведь объективно все хорошо — правда? Кран не течет, дети и внуки здоровы, крыша над головой и еда в холодильнике имеются, на улице — солнышко. Ну так проживите хотя бы эти две минуты спокойно, без тревоги и тоски! А потом — еще две. И еще...

Как только отбросите попытки решить неразрешимые вопросы — сможете собраться с силами и найти радость в любой мелочи. Хотя бы в том, чтобы станцевать под дождем. Как в детстве...

Ирина ГАЛИНОВСКАЯ,
Брестская обл.

ТЕСТ

Три в одном

Что вы увидели на рисунке прежде всего?

Деревья. Вы всегда открыты для новых впечатлений и опыта. Перемены — вот что вы любите больше всего, независимо от того, касаются ли они новых знакомств, работы, хобби.

Пара. Вы цените дружбу, наверняка любите шумные вечеринки и большие компании. Однако по-настоящему привязаны лишь к нескольким людям, для которых готовы сделать буквально все.

Ребенок. Счастье для вас — это время, которое вы можете потратить только на себя. Не нужно чувствовать за это вину, ведь такая потребность — часть вашей натуры.

Наталья ГРИШАНИНА,
психолог, г. Арзамас

Идеальные бровки

Моделирующий воск не склеивает волоски и фиксирует их в нужном положении до 8 часов. Можно даже купаться или гулять под дождем — вид бровей не пострадает.

Вариант № 1.
Смешиваю 3 г пчелиного воска, по 15 мл масел — касторового и ши (набираю с помощью шприца). Нагреваю на водяной бане до жидкого состояния. Затем смесь немного охлаждаю и переливаю в чистый флакон из-под старой туши.

Вариант № 2.
Окрашивающий для обладательниц слишком светлых бровей. Растапливаю на водяной бане 0,5 ч.л. пчелиного воска вместе с маслами: какао (3 капли), персиковым (1), жожоба (1). Когда смесь станет жидкой, добавляю 2 измельченные в порошок (нужно просеять через ситечко) таблетки активированного угля и содержимое 1 капсулы витамина Е, перемешиваю. Храню средство в баночке под крышкой, наношу на брови специальной скошенной кисточкой.

Вариант № 3.
Если нет пчелиного воска. 0,5 ч.л. порошка желатина, помешивая, всыпаю в 0,5 стакана теплой воды. Когда желатин растворится, добавляю 1 мл масла — подойдет лавандовое, миндальное, персиковое, касторовое или репейное. Даю смеси загустеть и переливаю в чистый флакончик из-под туши.



Наталья ФЕОКТИСТОВА, автор блога @natalie_homecosmetic, г. Москва. Фото автора



Тоник для лица

Зачем переплачивать за магазинные, если самодельный работает не хуже? А в жаркую пору еще и матирует кожу.

По 1 ст.л. сухих цветков ромашки аптечной и зеленого чая заливаю стаканом кипятка, накрываю крышкой, настаиваю полчаса. Затем жидкость процеживаю в банку, добавляю пару капель лимонного сока, перемешиваю. Храню в холодильнике под крышкой не более 3-х суток. Дважды в день протираю кожу ватным диском, смоченным в составе. Летом наливаю тоник в емкость с распылителем, при необходимости орошаю лицо.

Юлия РАТНИКОВА, г. Гомель

Комментарий специалиста

— Тоник используют, чтобы выровнять pH кожи, убрать остатки макияжа и очищающего средства, усилить степень проникновения крема в эпидермис. Можно купить готовое средство или сделать самостоятельно (указанный рецепт — хороший вариант). Если же под рукой нет ни того, ни другого, воспользуйтесь минералкой: она содержит калий, магний, кальций — отличный природный коктейль.

Воду выбирайте негазированную или перед применением выпустите пузырьки: углекислый газ сушит кожу. Оптимальная концентрация солей — до 500 мг/л. Нюанс: чем дольше храните открытую бутылку, тем больше потеря полезных свойств жидкости — каждые 3 дня ее надо обновлять.

Сейчас в продаже можно найти термальную воду. В ней еще больше ценных микроэлементов, чем в минералке. Всегда «запечатывайте» термалку на лице сывороткой или кремом — это не даст насыщенной полезными веществами жидкости быстро испариться.

А еще термальная вода увеличивает стойкость макияжа: распылите ее на лицо с расстояния вытянутой руки, после аккуратно промокните кожу салфеткой.

Ольга КУЗЬМИНА, косметолог, автор блога @olga_blog_o_krasote, г. Урай

Долой «снег» с плеч!

Донимает перхоть? Попробуйте избавиться от нее с помощью дикоросов.

Для жирных волос: 10 г сухих цветков зверобоя залейте 200 мл кипятка, держите на водяной бане 15 минут. После остудите, процедите, разведите 2 л воды. Ополаскивайте средством локоны после мытья.

Не только с перхотью, но и с выпадением волос справляется следующий состав: по 1 ст.л. сухих измельченных корней лопуха большого и травы татарника колючего залейте 1 л воды, кипятите на слабом огне 20 минут, остудите, процедите. Используйте, как и первый вариант.

Людмила УЛЕЙСКАЯ, кандидат биологических наук, г. Ялта

Чтоб не укачало

Поездка с ребенком на автомобиле становится для вас испытанием на прочность, так как малыша укачивает? Попробуем помочь и ему, и себе.

1) Перед поездкой не кормите ребенка «тяжелой пищей» (жареным, жирным, фастфудом). Это же касается молока и молочных продуктов.

2) Старайтесь выезжать во время сна малыша.

3) Не надевайте на него брючки с тугой резинкой.

4) В холодное время года не включайте в машине печку, периодически приоткрывайте окна для проветривания.

5) По возможности снимите верхнюю теплую одежду с ребенка.

6) Во время поездки давайте маленькому путешественнику пить воду с лимоном, морс, не лишними окажутся и леденцы на палочке.

7) В дороге не показывайте малышу мультики и не читайте книги.

Важно! Лекарственные препараты от укачивания можно давать детям лишь с трех лет.

Анастасия НЕКРАСОВА, педиатр, автор блога @nekrasova_am, г. Электроугли



Совет дня

Когда мы еще не знали всяческих браслетов и таблеток от укачивания, участковый педиатр посоветовала мне такой диковинный способ борьбы с проблемой: на пупок ребенка крест-накрест наклеить две полоски пластыря. Уж не знаю, по какому принципу, но метод реально спасал от укачивания и детей, и взрослых.



Дешево

Ледяные забавы

Моя маленькая дочка очень любила играть со льдом. Для ее «ледяных сокровищ» я даже выделяла отдельный уголок в морозильной камере!

- В мини-формочки для кексов мы с малышкой раскладывали фигурки животных, заливали водой (не до самого верха), замораживали. Получались зверюшки на скользких подставках, которых мы запускали в плавание в миске с водой, устраивали «покатушки» на гладком подносе или на столе.
- Больше всего дочке нравилось «находить» яйца динозавров. Воздушный шарик наполняли водой, просовывали внутрь пластиковую фигурку какого-нибудь велоцираптора. Плотно завязав шар, замораживали его. Потом просто срезали резиновую оболочку, а судьбу ледяного яйца дочурка решала сама: чаще всего разбивала или растапливала, чтобы «освободить из плена» динозавра.

Наталья ГОРОВЦОВА, г. Могилев

«Ты мне не указ!»

Как добиться авторитета у собственного чада? Психологи советуют взрослым чаще смотреть на себя глазами ребенка.

Мама постоянно одергивает: «Не лезь», «Не кричи», «Не прыгай». Сын или дочка не может шагу ступить, чтобы не нарваться на запрет. Будет ли он слушать взрослого? Думаю, первые минуты да, а потом все равно станет лезть, кричать, прыгать — так устроена детская природа. Конечно, контроль нужен, но в разумных пределах.

- **Хотите, чтобы ребенок уважал вас? Научитесь уважать его.** Интересуйтесь мнением по разным вопросам, советуйтесь. Он должен чувствовать себя вашим равноценным партнером.
- **Не лгите и не обещайте того, что не сможете выполнить.**
- Говоря «нет» в ответ на просьбу, **всегда мотивируйте свой отказ.** Важно, чтобы ребенок понял причину.
- **Предоставляйте выбор.** Чем приказывать: «Убери игрушки!», спросите малыша: «Ты уберешь сначала кубики или книжки?»
- Чтобы понимать свое чадо, нужно **самому в какой-то степени быть ребенком.** Поставьте себя на его место. Ищите причину и работайте с ней.
- **Не отвечайте агрессией на агрессию.**
- **Не критикуйте при посторонних.**
- **Признайте за собой право на неидеальность и ошибки.**
- **Не утверждайтесь за счет ребенка** и не делайте его заложником вашего плохого настроения.



Наталья ГРИШАНИНА, автор блога «Дневник детского психолога», г. Арзамас

Столица Азербайджана
Вето для дикаря
«Титул» Б.Муссолини
Шажок чижика
Река в Австралии
Шаблонная фраза
Второй помощник капитана
Плавник рыбы
Народ Азии в Непале
Крупный попугай
Иноверец в исламе
Страна с салом
В расчете
«Чахлое» море в Азии
Деньги Саудовской Аравии
Морской бандит
Лес, где сосны шумят
Столица Норвегии
Пищевой балдеж
... - ... душа в теле
Лысая птица
На нем шапка горит
Одногорбый верблюд
То же, что серебро
Ломаная денежка
Мемориальная плита
Место для медитаций
Музон 80-х годов
Судно Ясона
Лающий друг дяди Федора
Патриот идеи
Всенародное уважение
Остров в Океании
Грубый зов
Остров Японии
Цирковая арена
Роль Сталлоне
Автор стихов
Священник
Каток близ Алма-Аты
Офисный работяга
Озеро в Южной Африке
Река в Германии
Возраст зрелости
Неочищенный рис
Охотничий манок
Ларец для мощей
Актриса Ольга ...
Автор «Конька-горбунка»
Водный поток
Основа для торта
Рейс на фуре
Пестрые горы
Элемент в фигурн. катании
Электронная лампа
Карета с «капюшоном»
Хлев для мелкого скота
Армянская флейта
«Отцы и дети» (жанр)
Лошадиная рулетка
Старший в роде (тюрк.)
Аналог «да»
Боевой клич
Рыба сем. карповых
Добрый дух
Злаковое растение
Птица отряда дятлы

Автор: Юрий ФАЛИНСКИЙ

По горизонтали: Баку. Клише. Суперкарго. Риял. Украина. Ибис. Вор. Сребро. Ашрам. Арго. Стела. Адепт. Рокки. Поп. Осуми. Этоша. Акме. Рейн. Ершов. Река. Ездка. Алатау. Корж. Тотализатор. Ака. Джинн. Кутум. Джугара. Седло. Тукан.

По вертикали: Табу. Дуче. Скок. Бирри. Чехол. Перо. Раи. Ара. Гяур. Пират. Осло. Квит. Арал. Нар. Бор. Смак. Еле. Шарик. Грош. Диско. Поэт. Клерк. Почет. Палау. Окрик. Манеж. Медео. Шала. Вабик. Рака. Кабо. Тодес. Триод. Ландо. Закут. Тутак. Роман. Угу. Ура.

Отзовитесь

Николай, 45/184/89. Симпатичный, добрый, без в/п, автомобилист. Проживаю в Липецке в частном доме. Согласен на переезд. Для создания семьи ищу женщину близкого возраста. **Тел.: 8-905-688-45-17.**

* * *

Вдова, 73/153/70. По гороскопу — Телец. Симпатичная, энергичная, чистоплотная, преданная. Хорошо готовлю, люблю прогулки на природе. Все необходимое есть, жильем обеспечена. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 75 лет, нежадным, без в/п, жильем и материально обеспеченным, с автомобилем. **Тел.: 8-901-688-60-33.**

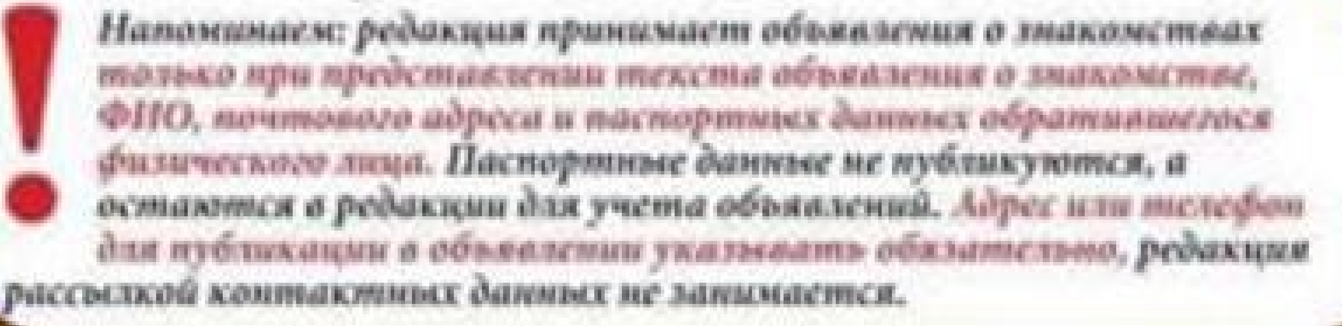
* * *

Евгений, 66/180/82. Не курю, живу один в квартире в Москве. Создам семейную пару с симпатичной худенькой женщиной до 57 лет, согласной на лето переезжать со мной в деревушку у озера. Можете взять с собой внука, если есть. **Тел.: 8-903-977-07-99.**

* * *

Денис, 34/180/77. Добрый, с чувством юмора, инвалид I группы, незрячий, живу в г. Саранске. Познакомлюсь с доброй, понимающей женщиной 32-40 лет. Лиц из сельской местности прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-960-339-59-50 (только звонки).**

Письма в «Клуб друзей по переписке» присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com



Напоминаем: редакция принимает объявления о знакомствах только при предоставлении текста объявления о знакомстве, ФИО, почтового адреса и паспортных данных обратившегося физического лица. Паспортные данные не публикуются, а остаются в редакции для учета объявлений. Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно, редакция рассылкой контактных данных не занимается.



«Сваты» 16+
№ 10 (196), 18 мая 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460 от 19 октября 2012 г. Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com svaty@toloka.com

Подписные индексы:
П1215 «Подписные издания». Официальный каталог АО «Почта России»
83420 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель: ООО «Толока»
Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел.: (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 07.05.2021 г. в 16.00

Тираж 80 000 экз.

отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214031, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18,
8 (903) 615-56-07.

E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляются только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com

Издается с апреля 2013 года. Выходит 2 раза в месяц.

Следующий номер выйдет 8 июня 2021 года

Товары для дома, сада и огорода



«Чудо-печь»

Цена 1816 р.

Электрическая. Предназначена для приготовления различных блюд, в ней можно жарить, тушить и запекать мясо, рыбу, овощи, готовить любую выпечку. Универсальный прибор для использования дома и на даче. Верхний подогрев исключает возможность прилипания пищи к дну «Чудо-печи», а благодаря герметичной крышке в ней получаются великолепные пироги и пышные кексы.



Коптильня-духовка на костре «Торпеда»®

Цена 2950 р.

Переносная духовка из качественной нержавеющей стали с тефлоновым противнем, которую удобно брать на дачу, рыбалку, охоту и пикник. Теперь во время отдыха на природе можно приготовить не только шашлык, но и огромное количество разнообразных блюд из рыбы, мяса, овощей… Вы можете приготовить блюда горячего копчения, добавив щепу на дно. Представьте, какое наслаждение отведать на природе копченую рыбку или грудинку. Безумно вкусно – мы проверяли!

В комплекте имеются ножки, позволяющие устанавливать «Торпеду»® на любой очаг или мангал. Она отличается превосходной жаростойкостью, прочностью и удобством использования.



Автоматический проветриватель для теплиц «Урожай»® Термопатрон ТП-1

Цена 2128 р.

На растения в теплице пагубно влияют:

- высокая температура;
- перепады температуры, возникающие при механическом открывании двери и форточки в теплице.

Для спасения урожая разработан уникальный продукт Термопатрон ТП-1 «Урожай»® – автоматический проветриватель теплиц. Лучший помощник для людей, у которых нет возможности находиться в саду каждый день, а также тратить драгоценное время и деньги на поездку на дачу. Автопроветриватель обеспечивает плавное открытие дверей и форточек в теплице и спасает растения от сквозняка, что в свою очередь не нарушает фазу роста и увеличивает урожай на 40%*. Создан из высокопрочной стали, открывает двери и форточки весом до 100 кг.

Можно не опасаться, что резкий порыв ветра вывернет проветриватель – в комплект входят ограничители, удерживающие конструкцию. Возможно вертикальное и горизонтальное открытие. Не нужно снимать на зиму.

*данные вычислены опытным путем сравнения 2 теплиц с использованием автоматического проветривателя «Урожай».

Реклама

ПОХУДЕЙТЕ К ЛЕТУ!

СЕКРЕТ 2021

Вы можете сбросить 5, 10, 20 кг и даже больше!



Еще недавно я бы в это не поверила, но теперь я уверена. Дело в том, что во время праздников моя подруга пригласила меня в гости. Мы дружим еще со школы, сидели за одной партой, обе «кругленькие», для нас это было привычно, потому что наши родители и бабушки тоже были не худенькие. В подростковом возрасте мы, конечно, смущались своих форм, но смирились, потому что похудеть никак не удавалось. В то время мы жили в маленьком городке под Тверью, часто ходили друг к другу в гости, но потом моя подруга Аня уехала в Москву, а я осталась и, кажется, поправилась еще больше. Мы созваниваемся, встречаемся пару раз в год, но в этом году **меня ждал сюрприз.**

Когда я пришла, у Аниного дома меня встретил ее папа, но как же он изменился! Я с трудом его узнала и даже забеспокоилась, не заболел ли он – его одежда явно была ему велика, и раньше он мне казался гораздо более «солидным». Еще больше я поразилась, когда увидела Аню – она выглядела потрясающе. Стройная, подтянутая, глаза просто сияют. Во время ужина я обратила внимание, что и Анина мама тоже выглядит моложе, и я не выдержала и прямо спросила: в чем секрет, **как вы все смогли похудеть?**

Все оказалось просто! В Москве Аня устроилась на работу в фармацевтическую компанию, которая разрабатывает различные продукты на основе натуральных растительных компонентов, в том числе для снижения веса. Как раз несколько месяцев назад были закончены испытания и начато производство таблеток из концентрированного сока белокачанной капусты, торговое название Шутабс (от французского слова ШУ(Chou) – капуста). Конечно, все слышали, что капустная диета дает очень хорошие результаты, вот только редкие люди могут есть капусту 3 раза в день в течение нескольких недель. Поэтому **ученые предложили сконцентрировать все полезные свойства капусты в маленькие таблетки,** чтобы было удобно их применять. Теперь достаточно их принимать 3 раза в день за полчаса до еды, запивать большим стаканом воды и … худеть!

Естественно, безопасно, натурально и быстро!

Аня рассказала мне, что каждая таблетка содержит активные компоненты и полезные микроэлементы из 4 тарелок капустного супа, поэтому уменьшается чувство голода и естественным образом снижается количество пищи, которую вы съедаете. Уже через несколько дней вы начинаете терять лишние килограммы и сантиметры, в том числе в самых проблемных зонах – не талии, бедрах и ягодицах. Но не торопитесь – **нельзя худеть слишком быстро!** Если вы теряете больше 1кг в день, то принимайте Шутабс 1-2 раза в день вместо 3х или даже делайте перерывы, чтобы организм успевал адаптироваться к вашему новому режиму питания. Также следует учитывать, что при некоторых заболеваниях органов пищеварения капустный сок может быть нежелателен, поэтому рекомендуется учитывать состояние вашего здоровья.



Я должна была попробовать и, конечно, попросила Аню прислать мне несколько упаковок. Уже через неделю я заметила, что действительно стала оставлять на тарелке часть своей обычной порции, и на весах было минус 2 кг. Я сразу позвонила подруге и рассказала про свой успех, Аня продиктовала мне телефон компании, где я могла заказать любое количество Шутабс. Теперь не мучаюсь на диете, но все равно худею. За месяц уже 9 килограммов! Даже мои родители оценили мой результат и тоже решили заказать Шутабс для себя, теперь у нас «соревнование».



ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают капусту великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока капусты это современное решение, которое позволяет получить все преимущества, не испытывая сложностей, связанных с приготовлением капустного супа. **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Шутабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.АП02.В.01818

ВЕСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!

30 таблеток Шутабс = 749 руб.
(на 10 дней, при лишнем весе до 3 кг) КОД ТОВАРА: 247 30 176

60 таблеток Шутабс = 1249 руб.
(— 3-5 кг. Вы экономите 249 руб.) КОД ТОВАРА: 247 30 177

90 таблеток Шутабс = 1799 руб.
(— 5-7 кг. Вы экономите 448 руб!) КОД ТОВАРА: 247 30 178

120 таблеток Шутабс = 2000 руб.
(— 10 и более кг) КОД ТОВАРА: 247 30 179

СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 ТАБЛЕТОК ЗА 3000 РУБЛЕЙ!(— 20 И БОЛЕЕ КГ)!!!
КОД ТОВАРА: 247 30 180
+ почтовые расходы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 (495) 781–42–14 по обычным тарифам

или 8 (800) 250-77-69 Звонок бесплатный

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР +7 (925) 007–30–03

Адрес для писем: 115088 Москва, а/я №121, ООО Медкомплекс

Наш сайт: www.ru.betaprotect.com Эл.почта: rusbetaprotect@gmail.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 стр. пом. 8, ОГРН: 1027700526591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться.Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2021 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.


По звездам читал астролог Валерий Матвеев

Астрологический прогноз на июнь

Начало лета — в природе это время передачи опыта от старшего поколения к младшему. Пришло время и вам напомнить свои жизненные принципы младшим членам семьи. Не факт, что все вами сказанное будет принято на ура. Придется убеждать, доказывать, а не приказывать. Излишние эмоции могут довести до стресса.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Эмоциональным Овнам трудно будет сдерживать страсти. Звезды советуют вам: «Говори сам, но внимательно слушай других». Такое поведение позволит удержаться от вспыльчивости и резких, обидных слов, прийти к обоюдному согласию.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

В отличие от Овнов Тельцам в июне придется решать проблемы самостоятельно. Ситуация требует: беритесь за любое дело сразу и доводите начатое до логического завершения. Результат удовлетворит не только вас, но и ваших близких.



Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Не столь важно, кто вы в семье — «голова» или «шея». В первом летнем месяце звезды не рекомендуют долго и нудно выяснять отношения. Ваша задача — сохранять баланс между своими и чужими интересами. В итоге это обеспечит комфортный образ жизни и уважение.



Рак

(22 июня — 22 июля)

В июне Раки готовы спрятать свои чувства и эмоции под прочный панцирь отстраненности. Но уверенности в своих силах вам явно не хватает. Звезды советуют не отказываться от предлагаемой помощи и по возможности принимать участие в распутывании сложных житейских узелков своих близких.



Лев

(23 июля — 23 августа)

Львы привыкли решать проблемы самостоятельно. Но в июне осуществится только то, что принято совместно с супругой (супругом). Это касается как улучшения бытовых условий (ремонт, приобретения), так и совместного отдыха или посещения родственников.



Дева

(24 августа — 23 сентября)

Чувства собственного достоинства Девам не занимать. Но особенно важно уметь отстоять границы личного пространства в начале лета, когда ваш дом может превратиться в проходной двор из-за визитов друзей и родственников. Чтобы избежать пересудов, оберегайте от посторонних информацию о семейных делах.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Если вы устали от размеренной и спокойной жизни — значит, пришло время для существенной эмоциональной встряски и подзарядки энергией. Июнь — хорошее время для семейных вылазок на природу, увлекательных поездок по стране, полноценного отдыха в санатории.



Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Июнь — сложное время для Скорпионов. Нервы натянуты как струна, а желание все сделать сразу и наилучшим образом может создать стрессовую ситуацию. Звезды рекомендуют не принимать неудачи близко к сердцу. И они же утверждают, что за огорчением всегда следует радость.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

В начале лета Стрельцы нацелены на сотрудничество. Вы готовы одобрить даже рискованные планы своей половинки и принять самое активное участие в их реализации. Если вы давно живете вместе, но ваши отношения не оформлены, пришло время отправиться в ЗАГС.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Для Козерогов июнь — время творческой активности не только на работе, но и в семейной жизни. Вы готовы к любым трудовым свершениям, но звезды предупреждают: летом ваше здоровье подвергнется сложным испытаниям, поэтому не переусердствуйте.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

Людей, рожденных под знаком Водолея, начало лета удивит приятными сюрпризами. Это может быть и приезд близких родственников, и неожиданное повышение по службе, и признание в любви. А может, дети порадуют вас рождением внуков.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

Проходя круговое движение по зодиаку, Солнце, находясь в знаке Близнецов, рекомендует Рыбам не искать «журавля в небе», а прочно держать в руках пойманную «синицу». В этом случае желания осуществятся сами собой, не требуя усилий с вашей стороны.

В ИЮНЕ ЗВЕЗДЫ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ЗНАКА БЛИЗНЕЦОВ НУДНО ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ. ДЛЯ ВАС В ЭТОМ МЕСЯЦЕ ГЛАВНОЕ – СОХРАНИТЬ БАЛАНС МЕЖДУ СВОИМИ И ЧУЖИМИ ИНТЕРЕСАМИ. РЕЗУЛЬТАТОМ СТАНУТ КОМФОРТНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И УВАЖЕНИЕ.

Реклама 6+

LEOMAX

Акция «Счастливый шанс»!
Оформи заказ по телефону
8 (800) 500-1906
и ВЫИГРАЙ
100 000 рублей!

1000 товаров в прямых эфирах на сайте leomax24.ru или на кнопке пульта твоего ТВ:

МТС 34 | МГТС 34 | Орион Экспресс 24 | Триколор 21 | Акадо телеком 29 | Билайн 59 | Ростелеком 38 | Ростелеком 40 | НТВ-ПЛЮС 403









ВКЛЮЧАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!

лот 68901-01 **999.-**
Икона-медальон украшена 36 кристаллами.
Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см.
Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья).
Материал: сплав недрагоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом.
Магнитный фиксатор. Упаковка: бархатный мешочек.
2 шт.

Платье «Жизель»

лот 89373 **1999.-**
- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан.
Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64.
Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

Сумка «Харизма» + ПОДАРОК: Сумка кросс-боди и Кошелек!

лот 49502 **1999.-**
- Прочная и вместительная сумка с несколькими отделениями.

Материал: натуральная кожа.
Размер: 31×24,5×9,5 см (сумка).
В ПОДАРОК: сумка кросс-боди (24×16×4 см), кошелек (17×14×3 см).

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 ~~5499~~ **4999.-**
- Берегут новую мебель от повреждений.
- Чехлы легко растягиваются до любого размера.

Материал: 100% ПЭ.
Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.
Бежевый, «Бордо», Коричневый, «Кофе с молоком», Горчичный

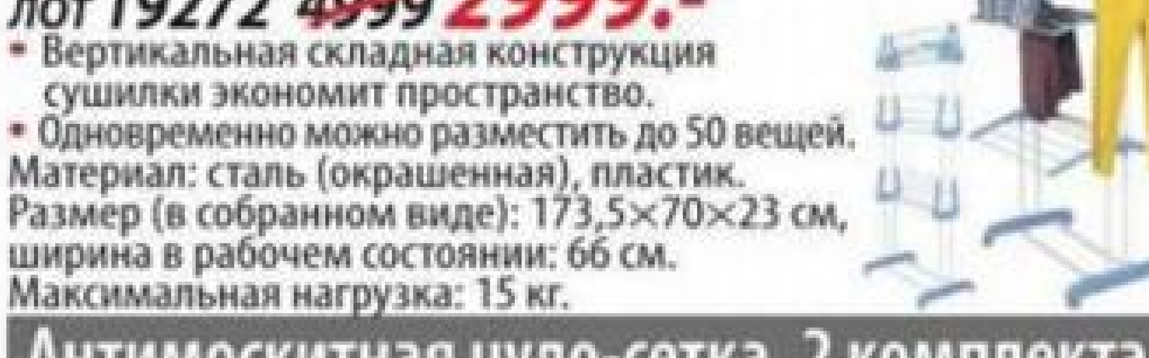
Простыня на резинке «Нежные сны»

лот 27839 от **799.-**
Надежная фиксация по периметру
Материал: 100% хлопок.
Цвет: мятный, розовый, желтый, оливковый, белый, персиковый, кофейный, синий. Размеры: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.

Сушилка «Так удобно»

лот 19272 ~~4999~~ **2999.-**
- Вертикальная складная конструкция сушилки экономит пространство.
- Одновременно можно разместить до 50 вещей.

Материал: сталь (окрашенная), пластик.
Размер (в собранном виде): 173,5×70×23 см, ширина в рабочем состоянии: 66 см.
Максимальная нагрузка: 15 кг.



Антимоскитная чудо-сетка, 2 комплекта

лот 17609-01 1. «Море» **1299.-**
лот 17609-02 2. «Деревья» **1299.-**
лот 17609-03 3. «Бабочки» **1299.-**
- Защищает от насекомых, пуха и пыли.
- Обеспечивает циркуляцию воздуха.
- Автоматически закрывается с помощью магнитов.

Материал: ПЭ, пластик, магнит. Размер: 210×100 см.
В одном комплекте: сетка (2 шт.), 8 липучек, 17 кнопок, 26 магнитов (по 13 магнитов на каждой стороне).
2 шт.





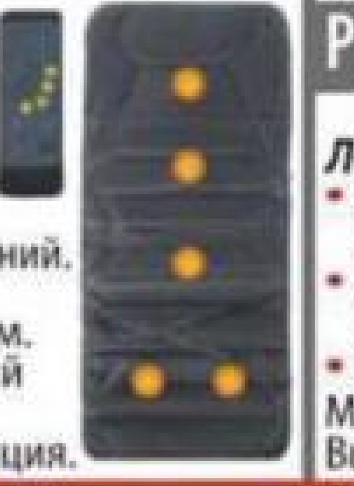


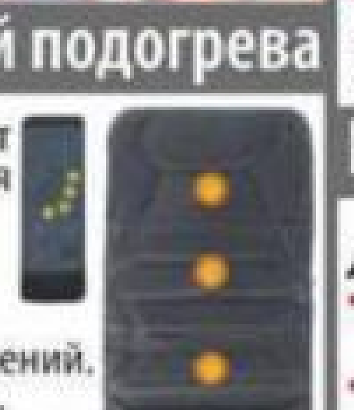



Массажный матрас с функцией подогрева

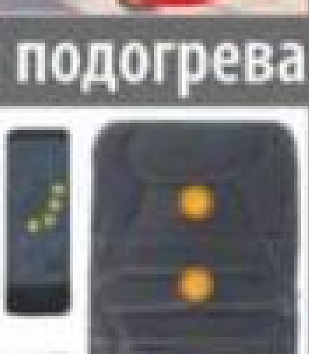
лот 40479 ~~5999~~ **4999.-**
Пульт управления
Способствует:
- активизации циркуляции крови,
- восстановлению мышечного баланса,
- улучшению сна и аппетита
- снижению веса и уменьшению жировых отложений.

4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги.
5 вибромоторов. 5 программ. Размер: 171×59 см.
Напряжение: 220-240 В. В комплекте: массажный матрас, сетевой адаптер, ремни-крепления на диван или кресло, пульт управления, инструкция.



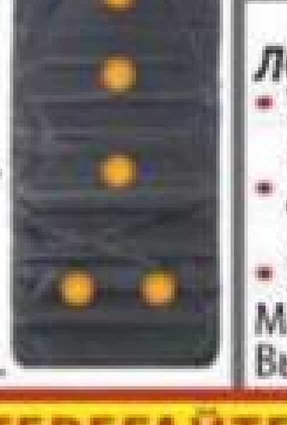
















Набор алмазной мозаики с ликами Святых, 2 шт.

лот 28293-01 1. Набор «Матрона Московская», 2 шт. **999.-**
лот 28293-02 2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт. **999.-**
лот 28293-03 3. Набор «Пресвятая Богородица Донская», 2 шт. **999.-**
В наборе: клейкий холст (30×40 см), стразы, лоток, карандаш для нанесения страз, клей, подарочная упаковка.
При покупке вы получите сразу 2 набора.
2 шт.




Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 ~~2999~~ **1499.-**
- Компактный размер.
- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.

Управление: электромеханическое. В комплекте: 1 запасная игла, 6 шпулек, 1 нитевдеватель, инструкция. Мощность: 6 Вт. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа АА (в комплект не входят). Скорость шитья: 400 стежков/мин.

Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

лот 19169-01 ~~2999~~ **1599.-**
Кейс для хранения
- Работает от аккумулятора.
- Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
- 26 бит в комплекте заменят множество инструментов.
- Рукоятка дрели-шуруповерта поворачивается на 180°.

Материал: ударопрочный пластик, металл.
В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., биты крестовые – 4 шт., биты шестигранные – 4 шт., биты-сверла – 2 шт., биты четырехгранные – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция.

Флэш-роллеры «Голливуд» + Складной рюкзак в ПОДАРОК!

лот 17733-01 **999.-**
Складной рюкзак
- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов, которые заряжаются во время движения.

Материал колес: ПВХ (по 3 светодиода внутри). Вес: 555 г.
Грузоподъемность: до 60 кг. Ширина: 6-10 см, ∅колес: 70 мм.

Усилитель звука «Чудо-слух»

лот 41319 ~~1999~~ **1499.-**
- Может усиливать звуки до 30 дБ в радиусе до 10 м.
- Практически незаметен благодаря размеру и цвету.

Материал: металл, пластик. В комплекте: портативный усилитель звука, 2 батарейки типа AG3 (1,5 В), ушные вкладыши разного размера (4 шт.), пластиковый контейнер для хранения, инструкция. Размер: 19×13×11 мм. Вес: 3 г.

Стул «Титан» для купания в ванной и душе

лот 28594 ~~3999~~ **2999.-**
- 6 положений высоты.
- Отверстие для фиксации душевой лейки.
- Нескользящие и нецарапающие наконечники ножек.
- Возможность использования в качестве стремянки.

Материал: пластик, алюминий. Вес: 2,3 кг.
Размер (Ш×Г×В): 51×31×53 см. Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см. Максимальная нагрузка: 120 кг.



Стул-стремянка «Помощница»

лот 16693-01 **2499.-**
- Имеет складную конструкцию и небольшой вес.
- Удобство и безопасность обеспечивают высокий поручень, широкие нескользящие ступени и ножки.
- Выдерживает нагрузку до 120 кг.

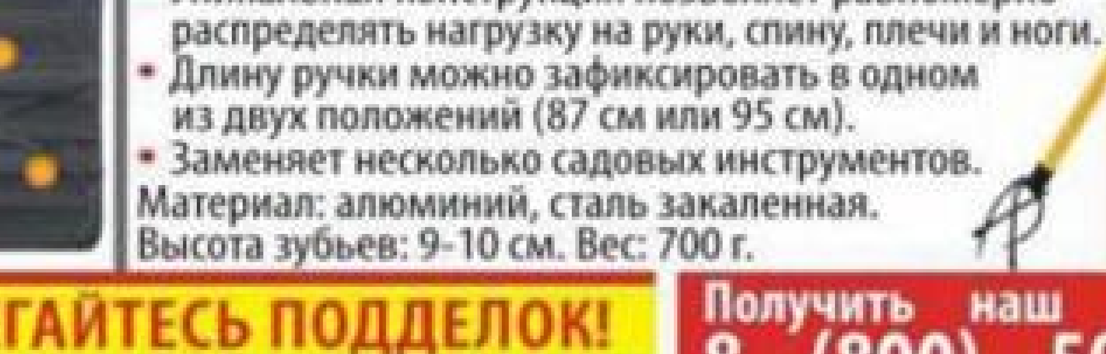
Материал: сталь, пластик. Размер ступеньки: 30×20 см.
Размеры: 83×46×46 см (в сложенном виде: 88×46×6 см).




Ручной культиватор «Торнадика», мини

лот 29062-02 **1799.-**
- Уникальная конструкция позволяет равномерно распределять нагрузку на руки, спину, плечи и ноги.
- Длину ручки можно зафиксировать в одном из двух положений (87 см или 95 см).
- Заменяет несколько садовых инструментов.

Материал: алюминий, сталь закаленная.
Высота зубьев: 9-10 см. Вес: 700 г.



Лимонадница «Муза»

лот 28463 ~~2999~~ **1999.-**
- Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной огранкой.
- Для красивой подачи на стол морсов, соков и других напитков.
- Удобный кран позволит налить напиток аккуратно.

Материал корпуса: стекло. Высота: 460 мм с крышкой. Объем: 2 л.

Электродуховка «Русская печь+»

лот 24280 **3999.-** Черный Красный
- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь. Мощность: 625 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: шнур питания, электродуховка, 2 противня, инструкция. Цвет: красный, черный. Размер: 40,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.

Комбайн «Здоровье+»

лот 28089 ~~2499~~ **1999.-**
- Готовим салаты, соки, соусы и др.
- Заменит терку, шинковку и шнековую соковыжималку.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.
В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29×18×20 см.

Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная), 2 шт.

лот 21703 ~~1999~~ **999.-**
2 шт.
- Есть поддон для опилок.
- Наточит ножи, ножницы, отвертки и другие инструменты.

Материал: пластик, металл. Размер: 6×8,5×14 см.
Работает от 4 батареек типа АА (в комплект не входят).

Светильник «НаноСвет» Ультра, 4 шт.

лот 12657-06 **999.-**
4 шт.
- Освещает труднодоступные места.
- Липучки – для крепления на любой поверхности.

В светильнике по 2 светодиода нового поколения.
Работает от 3 батареек типа ААА (в комплект не входят).
Яркость светильника: 200 лм. Размер: 18×4,5 см.
Время работы: до 150 ч. В комплекте: 4 светильника.

Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!

лот 16466-02 ~~1999~~ **999.-**
ВТОРАЯ ЛЕНТА В ПОДАРОК!
- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически все.
- Можно использовать даже под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и со многими другими материалами. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см.

Беспроводной прожектор «Ястреб»

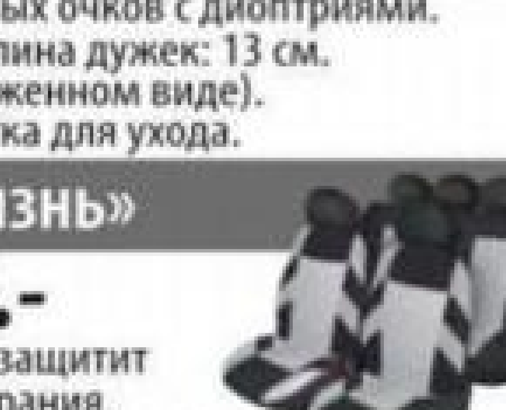
лот 18930 **999.-**
ДНЕМ НОЧЬЮ
- Освещает площадь до 40 кв. м.
- Заряжается за 3 часа от дневного света.
- Работает без перерыва до 10 ч, без подключения к электросети.

Яркость 600 лм. 48 светодиодов. Материал: ударопрочный пластик.
Размер: 123×95×47 мм. Радиус действия датчика движения: до 5 м, угол 120°. Автоматически отключается через 15 секунд.
В комплекте: прожектор, крепление (винт – 1 шт.), инструкция.

Умные очки «Анти-блик»

лот 18502 **999.-**
- Убирают блики на воде во время рыбалки.
- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Материал оправы и линз: ПВХ. Длина дужек: 13 см.
Размер очков: 15×5×5 см (в сложенном виде).
В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода.



Авточехлы «Новая жизнь»

лот 17220-01 **2999.-**
- Специальная ткань «винлюкс» защитит ваши сиденья от грязи и протирания.

В комплекте: 2 чехла для передних сидений, 5 чехлов для подголовников, 2 чехла для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника, сумка для хранения.
Подходят для кресел любой модификации (размеры уточняйте по телефону у оператора).

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции «Счастливый шанс» с 18 мая по 15 сентября 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.01.2022 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1-й этаж. E-mail: catalog@leomax.ru

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. **8 (800) 500-1906** (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции «Счастливый шанс», количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru

